BLOG NUTRICIÓN OCTUBRE 2026

Con la llegada de **octubre**, **la calabaza** se convierte en una de las protagonistas de la temporada. Su sabor suave, su color intenso y su gran versatilidad permiten utilizarla en cremas, guarniciones, ensaladas templadas o recetas dulces. Además, es un alimento con un elevado contenido en agua, fuente de fibra y rico en carotenoides, especialmente betacaroteno, precursor de la vitamina A.

Aprovechando que octubre también es el mes de **Halloween**, te proponemos **una receta sencilla** y saludable en la que la calabaza es la verdadera protagonista. Una forma atractiva de disfrutar de un producto de temporada sin renunciar al equilibrio nutricional.

CALABAZA: SABOR DE OTOÑO

¿Qué nos aporta?

- **Fibra**, que contribuye al tránsito intestinal y a una mayor saciedad.
- **Carotenoides**, pigmentos con actividad antioxidante.
- **Potasio**, que contribuye al buen funcionamiento muscular y al equilibrio de la presión arterial.



RECETA SALUDABLE: CREMA DE CALABAZA ESPECIADA

Ingredientes (4 personas)

- 600 g de calabaza limpia
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 patata pequeña
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 500 ml de caldo de verduras
- ½ cucharadita de cúrcuma
- Pimienta negra al gusto
- Semillas de calabaza para decorar

Preparación

1. Lava, pela y trocea las verduras.
2. Sofríe la cebolla, el puerro y la zanahoria con el aceite de oliva durante unos minutos.
3. Añade la calabaza y la patata, rehoga e incorpora el caldo de verduras.
4. Cocina a fuego media 20-25 minutos hasta que todas las verduras estén tiernas.
5. Tritura hasta obtener una crema fina y homogénea, ajusta la sal y añade las especias al gusto. Termina decorando con unas semillas de calabaza tostadas.

TRUCO SALUDABLE

Aprovecha las **semillas de calabaza**, son ricas en magnesio, zinc y proteínas, y puedes añadirlas a tus ensaladas, cremas o yogures.

UN TOQUE DE HALLOWEEN

Dibuja una telaraña sobre la crema con yogur natural: haz varios círculos y arrastra un palillo desde el centro hacia fuera.