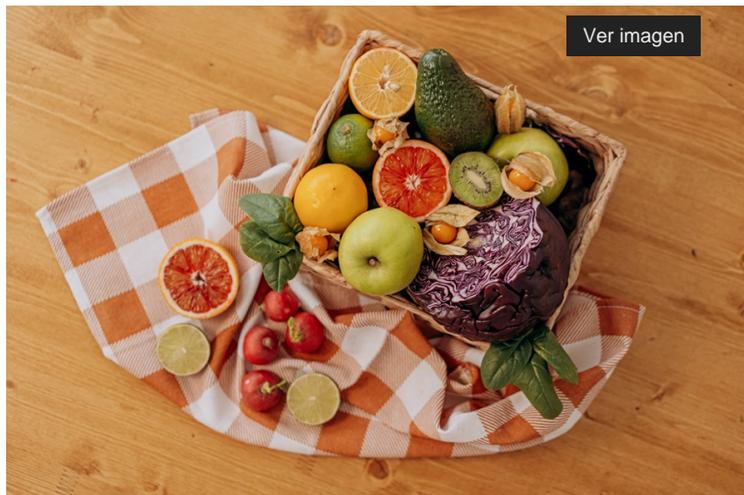


Frutas y verduras para consumir en enero

15 ene 2024

Optar por productos de temporada repercute favorablemente en la economía local y la sostenibilidad ambiental; además, puedes conseguir frutas y verduras a menor precio, con mejor sabor y textura y más nutrientes. Conoce cuáles son las frutas de temporada [



/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00019.xml] en enero y ahorra en la cesta de la compra.

Frutas de enero

Las estaciones tienen un impacto directo en nuestra alimentación, porque cada una de ellas nos regala una gran variedad de frutas y verduras. Disfrutar de las frutas de enero en enero, valga la redundancia, nos garantiza el sabor, la frescura y los nutrientes esenciales de cada una.

En enero las frutas que se encuentran en su óptimo momento son los cítricos.

Limón

Esta fruta es perfecta para el tiempo invernal, por ser el remedio natural más conocido para el resfriado. Esto es gracias a su alto contenido en vitamina C, que contribuye en el funcionamiento correcto del sistema inmunitario, en la formación de colágeno y en la capacidad de cicatrización.

Pomelo

El pomelo es otra fruta perteneciente a la familia de los cítricos con un sabor agridulce un tanto característico. Además de estar cargada de vitamina C para fortalecer el sistema inmunológico, destaca por su contenido de ácido fólico, vitamina A, fibra soluble y potasio.

Kiwi

El [kiwi](/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00022.xml) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00022.xml] es una fruta muy nutritiva, repleta de vitaminas y minerales. Su fuente de nutrientes fundamental es la vitamina C, llegando a albergar una cifra más elevada que la naranja o el limón. Es de la fruta más conocida por su poder contra el estreñimiento, no obstante, es mucho más que eso, ya que contiene 16 vitaminas y minerales.

Aguacate

El [aguacate](/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00004.xml) [/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00004.xml] ha ido sumando adeptos y fama hasta ser considerado un superalimento. En realidad, su fama es más que merecida porque es una fruta llena de propiedades beneficiosas para nuestro organismo y con una textura y sabor compatibles con cualquier plato.

Mandarina

La mandarina es otro cítrico idóneo para consumir durante esta temporada, porque puede ser una excelente aliada contra la gripe. También tiene otros beneficios no tan sonados, tales como reforzar el sistema cardiovascular, favorecer la eliminación de ácido úrico, evitar el estreñimiento y reponer líquidos.

Verduras de enero

La variedad de verduras, al igual que la fruta, varía según el clima de cada región. En enero, es importante llenar la nevera con verduras llenas de vitaminas y antioxidantes para empezar el año con energía.

Espinaca

Las espinacas no tienen apenas calorías y son una excelente fuente de vitaminas, hierro, magnesio, calcio y ácido fólico. Las hojas de espinacas son muy versátiles en la cocina, tanto puedes prepararlas en crudo, en ensaladas, wraps o sándwiches, como cocinadas en salsas o guisos.

Endivia

La endivia es otra verdura baja en calorías, pero también saciante gracias a su contenido de fibra y agua. Contienen vitamina E y C, que actúan como antioxidantes; fibra insoluble, que regula el tránsito intestinal y ácido fólico, genial para las embarazadas porque es esencial para la formación de glóbulos rojos y el ADN.

Col

La col es perfecta para el invierno por su contenido en vitamina C, que protege el sistema inmunológico, y en glucosinolatos, que protegen contra enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas o diabetes.

Apio

El apio contiene un flavonoide conocido como apigenina que actúa como antioxidante y ansiolítico. Otros de sus beneficios para la salud son su capacidad depurativa, diurética, digestiva y antibacteriana.

Cardo

El cardo es una verdura rica en fibra y en cinarina, una sustancia que estimula el funcionamiento del hígado. Contiene vitamina C y del grupo B, minerales como potasio, calcio, sodio, hierro y también ácido fólico. Puede que la receta más famosa con esta verdura sea el cardo con almendras.

¡Consume alimentos de temporada y consigue todos sus beneficios!



LOS CALÇOTS [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00001.xml>]

Una de las hortalizas más distintivas de Cataluña repleta de tradición y curiosidades.