

Superalimentos catalanes para fortalecerte este invierno

14 nov 2025

El invierno ya está aquí y tu cuerpo pide fortalecer su sistema inmunitario. No te preocupes, en Catalunya tenemos un arsenal de productos locales para darte ese plus de energía que necesitas. Descubre aquí cómo disfrutar de lo mejor de nuestra tierra.

¿Por qué elegir



superalimentos catalanes en invierno?

La palabra superalimento ya te puede dar una pista del porqué elegirlo, ya que son alimentos cargados de nutrientes con beneficios extra para tu salud. Si además son catalanes y de invierno, le añades más ventajas.

Por un lado, apoyas al comercio local y de proximidad, reduces la huella de carbono y te aseguras de comer productos más frescos y de calidad. Por otro lado, al ser productos que solo encuentras en invierno, están en su punto óptimo de maduración.

Te dejamos una lista de 10 superalimentos catalanes para el invierno que podrás encontrar en nuestras tiendas o en el supermercado online.

Los 10 superalimentos catalanes para el invierno

Estos son los superalimentos que no te pueden faltar esta temporada, sobre todo hortalizas ricas en fibra, potasio, magnesio y fósforo, disponibles en nuestra [sección de productos frescos](/sites/caprabocom/es/nuestras-marcas/natur/) [/sites/caprabocom/es/nuestras-marcas/natur/]:

Col (kale y lombarda)

La col no siempre gusta y puede parecer aburrida, pero nada más lejos de la realidad. La col es rica en vitamina A, C, K y B, antioxidantes, baja en calorías, ideal para combatir los resfriados. ¿Has probado a preparar col en la airfryer? ¡Quedan como chips crujientes!

Boniato

El primo hermano de la patata, pero más dulce y con menos solanina. Además, lo puedes preparar casi de las mismas formas. El boniato es una fuente de fibra, carbohidratos, bajo en grasas, contiene vitamina A, C, magnesio, potasio y hierro. Pruébalo asado o en un plato de cuchara, perfecto para el invierno.

Castañas

Cuando se siente el frío, huele a castañas. Eso es así por una buena razón: las castañas, además de ser de temporada, te mantienen activo en esos días fríos gracias a su alta cantidad de hidratos de carbono complejos. También tienen un alto contenido en fibra y vitaminas que ayudan a reforzar las defensas.

Afirmamos entonces que es el mejor snack de otoño/invierno.

Setas (rovellons, ceps)

Todavía se pueden encontrar setas, sobre todo, niscalos, ceps y camagroc. Contienen pocas calorías, pero son una fuente de vitaminas, calcio, hierro, magnesio y fibra. Estos tesoros del bosque te aportarán un extra de nutrientes para los días fríos. Prepáralos a la plancha con ajo y perejil y acompáñalo con un [Protos](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/10138360-vino-tinto-joven-roble-do-r-del-duero-protos-botella-75-cl/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/10138360-vino-tinto-joven-roble-do-r-del-duero-protos-botella-75-cl/>], un vino tinto joven Ribera del Duero.

Granadas

La granada es un auténtico superalimento, aunque sea algo traicionera cuando toca pelarla. Es una de las frutas más antioxidantes, que favorece la salud de la piel, el corazón y el sistema inmunológico. Puedes consumirla en zumos naturales, batidos, ensaladas o para merendar, sin más, y así le aportarás a tu cuerpo el 30% de vitamina C que necesita.

Membrillo

Lo más común del membrillo es consumirlo en forma de dulce de membrillo, pero lo que muchos no saben es que la infusión de semillas o pulpa de membrillo es mano de santo para la tos y la irritación de garganta. Las propiedades nutricionales de esta fruta son perfectas para el invierno, porque es rica en vitamina C y favorece la digestión de las comidas copiosas de Navidad. Toma nota: prepara una tabla invernal de quesos semicurados, tipo Gouda, Idiazábal, Gruyère, con membrillo y frutas frescas, triunfarás.

Calabaza

En la Edad Media se creía que la calabaza tenía propiedades anafrodisíacas, de ahí la expresión “dar calabazas”. Curiosidades aparte, la calabaza es un básico del frío porque contiene vitamina A y C, perfectas para el sistema inmunitario. Un plato calentito y fácil sería una crema de calabaza, patata y puerro.

Alcachofas

Las alcachofas son conocidas por su poder depurativo, algo que se agradece antes y después de todas las comidas que vienen en estas fechas. Las alcachofas son muy fáciles de preparar. Una de las mejores formas de disfrutarlas es al horno: envuélvelas en papel de aluminio, un buen chorro de aceite de oliva virgen, un poco de limón y sal. Suficiente para reducir los niveles de colesterol, prevenir la anemia y mejorar la digestión.

Nuez

Las nueces son ricas en omega-3, vitamina E, potasio, zinc y magnesio. Son un alimento muy nutritivo, capaz de reforzar tanto el sistema inmunitario como la salud cerebral y cardiovascular.

Mandarinas

Gracias a nuestras madres todos sabemos que las mandarinas son perfectas en invierno. Están llenas de vitamina C y antioxidantes para reforzar las defensas. Recuerda que los cítricos EROSKI Natur están recubiertos con una cera natural vegetal, comestible y sin sabor, que permite aprovechar la piel en repostería o coctelería.

Recetas fáciles con superalimentos catalanes

Ahora que ya conoces todos estos superalimentos catalanes, toca llevarlos a la cocina y probar qué tal saben. Aquí tienes tres recetas muy sencillas y nutritivas.

Crema de calabaza y boniato

La crema de calabaza es dulce y suave, perfecta para una cena en casa. Tan solo necesitas calabaza, boniato, cebolla, caldo vegetal y aceite de oliva virgen extra. Cuece, tritura y listo. Las combinaciones de esta crema son infinitas, si quieres innovar, en Chef Caprabo encontrarás la receta de una crema de [calabaza con leche de coco](#) [/shared/.content/recetas/347-Crema-de-calabaza-con-leche-de-coco?tk=0].

Ensalada de kale, granada y nueces

Un combo de superalimentos que mezcla frescos y dulzor. La receta es más que sencilla. Si quieres darle un toque, añade queso de cabra o feta y un aliño cítrico.

Risotto de setas y castañas

Un buen risotto es un plato muy reconfortante. Prueba de hacerlo tú mismo: saltea las setas que tengas, añade el arroz y ve incorporando caldo caliente poco a poco, sin dejar de remover. Cuando ya esté casi hecho, añade unas castañas troceadas.

Aquí tienes otra idea de [risotto de setas con parmesano](https://www.youtube.com/watch?v=dcojy4r_siA) [https://www.youtube.com/watch?v=dcojy4r_siA].

Cómo fortalecer tu sistema inmunitario

Con todo lo que hemos visto, queda claro qué alimentos pueden ayudarte a fortalecer tu sistema inmunitario. Aun así, quedémonos con las claves esenciales:

- Llena tu cesta con los superalimentos de invierno.
- Prioriza productos locales de Cataluña.
- Incluye siempre vitamina C (mandarinas, naranjas, kiwis, granadas).
- No te olvides del omega-3.
- Haz combinaciones inteligentes (proteína, hidratos y fibra).

Compra tus superalimentos en Caprabo

En tu Caprabo más cercano encontrarás todos estos superalimentos, frescos y de proximidad. Además, para ahorrar un poquito en la cesta, aprovecha todos los descuentos que ofrece la tarjeta del Club Caprabo por ser cliente.

Descubre más en la app de Caprabo y llena la cesta con productos de La Nostra Terra.



Platos de cuchara catalanes tradicionales [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00043.xml>]

La cocina catalana va mucho más allá del pa amb tomàquet, el romesco y els calçots. Ahora que seguimos con bajas temperaturas, descubre los siete platos de cuchara más tradicionales de Cataluña.