

Empieza el otoño... ¡Consume alimentos de temporada!

Aunque muchos alimentos están todo el año disponibles en nuestros mercados y forman parte de nuestra dieta diaria, **los de temporada son más económicos, conservan mejor el sabor y, además, son más sanos porque se encuentran en su mejor momento**¹. Además, si en cada estación consumimos los alimentos que se producen en ese momento, a lo largo del año habremos comido de todo. Existen también razones ecológicas, ya que se evita el cultivo forzado y se está ayudando a la producción local².

¡Apúntate a los productos de otoño!

Consumo de alimentos de temporada



¿Cuáles son los alimentos de otoño?

Frutas^{2,3}

Las frutas aportan fibra, vitaminas, minerales. Además, son alimentos antioxidantes⁴.



Beneficios de las frutas y verduras para la salud⁵

- Disminuyen el riesgo de enfermedad del **corazón**, **obesidad** y **diabetes tipo 2**
- Ayudan a protegernos contra algunos tipos de **cáncer**
- Ayudan a bajar la **presión arterial**
- Reducen el riesgo de **cálculos renales**
- Ayudan a reducir la **pérdida ósea**

Consumo diario recomendado de frutas

Más de 3 raciones diarias de 120-200 g por ración. 1 ración equivale a **1 pieza mediana**, **1 taza de cerezas o fresas** o **2 rodajas de melón**⁴.

Verduras y hortalizas²

Las verduras y hortalizas son bajas en calorías y ricas en agua, fibra, vitaminas y minerales. Son imprescindibles en nuestra dieta por su acción antioxidante⁶.



Consumo diario recomendado de verduras y hortalizas

Más de **dos raciones al día** 150-200 g por ración, siendo una de ellas en forma de preparación cruda⁴.

Pescados^{1,3}

Los pescados aportan proteínas de gran valor biológico, vitaminas del grupo B (en el caso de pescados azules, también A y D) y minerales. La grasa del pescado es rica en ácidos grasos poliinsaturados omega 3⁷.



Beneficios para la salud⁵

Los pescados ricos en grasas omega 3, como el salmón, las sardinas o la trucha, pueden ayudar a **prevenir enfermedades del corazón**.

Consumo recomendado de pescados

3-4 raciones a la semana. Cada ración son 125-150 g, que equivale a **1 filete individual**.

Carnes

Las carnes aportan proteínas de alto valor biológico (contienen todos los aminoácidos esenciales), además de minerales⁸.



Beneficios para la salud⁵

Las carnes magras son una buena **fuentes de hierro**, cuya deficiencia en el organismo puede producir anemia.

Consumo recomendado de carnes

3-4 raciones a la semana. 1 ración equivale a 100-125 g, que es **1 filete pequeño** o **1 cuarto de pollo**.

Frutos secos^{7,4}

Los frutos secos tienen menos del 50% de agua y un bajo contenido de hidratos de carbono, pero son ricos en proteínas y grasas (especialmente ácidos grasos mono y poliinsaturados, que son sanos para el organismo).



Beneficios para la salud⁵

Los frutos secos pueden ayudar a **reducir el riesgo de enfermedad del corazón**.

Consumo recomendado de frutos secos

De 3 a 7 raciones a la semana, teniendo en cuenta que una ración la forman entre **20 y 30 gramos de frutos**.

Setas⁴

Las setas son bajas en grasa, tienen un alto contenido proteico y mucha fibra.



Beneficios para la salud⁵

Tienen un alto poder saciante y son bajas en calorías, por lo que **ayudan a mantener un peso adecuado**.

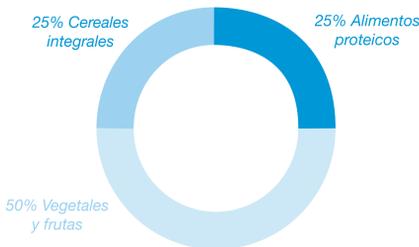
Recomendaciones de consumo

Se recomienda **no comer gran cantidad**, ya que son de difícil digestión.



Estos alimentos se deben complementar con otros que están disponibles todo el año y son necesarios para una dieta saludable, como pueden ser los huevos, las carnes (pollo, conejo, cerdo, ternera o cordero), las lechugas, las cebollas o las patatas.

¿Qué alimentos debe incluir tu comida para ser saludable?⁸



- La **mitad** de lo que comas debe consistir en **vegetales y frutas**. Es aconsejable que haya variedad de colores.
- 1/4 de los alimentos es recomendable que sean **cereales integrales** (trigo, avena, cebada, centeno, maíz, arroz, en forma de pan, pasta...).
- Otro 1/4 estará compuesto por **carne, pescado, huevos, legumbres, frutos secos y lácteos**.
- Con **moderación** se deben incluir también **aceites vegetales saludables**, como el de oliva.

Consejos para hacer la compra¹



- Repasar lo que hay disponible en la despensa y refrigerador antes de salir de casa.
- Llevar una **lista de la compra**.
- Cuando tengas **frutas y verduras** debes elegir las que tengan **mejor color** y que no presenten abolladuras ni manchas.
- Comprueba siempre la **fecha de caducidad** de los productos.
- El **pescado fresco** tiene que oler a mar, conservar todas las escamas, mantener la piel brillante y los ojos con aspecto vivo y con brillo.
- La **carne cuando está fresca** tiene un color uniforme en todos los cortes y no tiene un tacto viscoso.

¹Apuesta por los alimentos de temporada. Fundación Española del Corazón. Consultado: Julio, 2021 <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2357-apuesta-por-los-alimentos-de-temporada.html>

²Teresa Valero Gaspar, Paula Rodríguez Alonso, Emma Ruiz Moreno, José Manuel Avila Torres, Gregorio Varela Moreiras. La alimentación española, características nutricionales de los principales alimentos de nuestra dieta. Federación Española de Nutrición. Mayo, 2018 <https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/2018/01/bro-la-alimentacion-espanola.pdf>

³Calendario de frutas y verduras de temporada en España. Organización de consumidores y usuarios. Consultado: Julio, 2021 <https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/calculadora/calendario-de-frutas-y-verduras>

⁴Alimentación. Fundación Española del Corazón. Consultado: Julio, 2021 <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion.html>

⁵Plato de la guía de alimentos. MedlinePlus. Consultado: Julio, 2021 <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002093.htm>

⁶Montse Vilaplana Batalla. Verduras y hortalizas. Elsevier. Febrero, 2014 <https://www.elsevier.es/es-revista-ofarm-4-articulo-verduras-hortalizas-13057699>

⁷José Álvarez. De las nueces a las castañas: las propiedades de los frutos secos del otoño. My Health Watcher. Octubre, 2019 <https://myhealthwatcher.es/de-las-nueces-a-las-castanas-las-propiedades-de-los-frutos-secos-del-otono/>

⁸El Plato para Comer Saludable. Harvard School of Public Health. Consultado: Julio, 2021 <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>