Susana Foix Luna
Dietista-Nutricionista
Colegiada AND-00277

Cambiar a... Alimentos de temporada y de proximidad

La producción, transporte y residuos de alimentos, las elecciones alimentarias, el desperdicio de alimentos... tienen un gran impacto sobre el planeta. Con "Pequeños gestos", fáciles de incorporar a nuestra alimentación habitual, podemos contribuir a un mundo más sano y justo, donde vivir de manera más sostenible:

"Prioriza los alimentos de proximidad y temporada (Hortalizas, frutas y pescados)"



ALIMENTOS DE TEMPORADA: Aquellos que se encuentran en el punto óptimo de consumo. Están disponibles, de forma natural, durante un periodo de tiempo.

ALIMENTOS DE PROXIMIDAD: Procedentes de la tierra, la ganadería o la pesca, o bien resultantes de un proceso de elaboración o transformación en una distancia cercana entre el productor y el consumidor.

BENEFICIOS:

- Más frescos.
- Conservan mejor las propiedades originales (aromas, gusto, sabor, contenido de vitaminas y minerales...).
- Se reduce la contaminación, producida por el transporte.
- Alimentación más sostenible y respetuosa con el medio ambiente.

FUENTES:

- Agencia de Salud Pública de Cataluña. Pequeños cambios para comer mejor. Barcelona: editado por la Agencia de Salud pública de Cataluña, 2019.
- Asociación 5 al día (www.5aldia.org)

PARA SABER MÁS:

- "Pequeños cambios para comer mejor"
- Asociación "5 al día". Calendario de frutas y hortalizas

661 161 141 dietetica@susanafoix.com susanafoix.com

Toma FRUTAS de temporada

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Aguacate												
Albaricoque												
Caqui												
Cereza												
Chirimoya												
Ciruela												
Fresa												
Granada												
Higo												
Kiwi Amarillo												
Kiwi Verde												
Limón												
Mandarina												
Mango												
Manzana												
Melocotón												
Melón												
Naranja												
Nectarina												
Pera												
Plátano												
Pomelo												
Sandía												
Uva												

Toma HORTALIZAS de temporada

Frutas y hortalizas frescas 5 al día

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Acelga	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ajo	●	●	●									
Alcachofa	●	●	●	●	●				●	●	●	●
Apio	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Berenjena					●	●	●	●	●	●	●	
Brócoli	●	●	●	●	●					●	●	●
Calabacín	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Calabaza							●	●	●	●	●	
Cardo	●										●	●
Cebolla	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Coliflor	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Endivia	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Escarola	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Espárrago				●	●	●						
Espinaca	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Guisante		●	●	●	●	●	●				●	●
Haba	●	●	●	●								
Judia Verde	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Lechuga	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Nabo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pepino				●	●	●	●	●	●	●		
Pimiento					●	●	●	●	●	●		
Puerro	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Rábano					●	●	●		●	●	●	
Remolacha						●	●	●	●	●	●	●
Repollo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tomate					●	●	●	●	●	●	●	
Zanahoria	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●