



# Ingredientes frescos

BIO, LOCAL Y DE TEMPORADA

por **Aliwalú**

Hoy en día puedes comprar durante todo el año productos de todas partes del mundo y de todas las temporadas. Ya no sabemos reconocer que ingrediente son de temporada, no nos preguntamos si lo que estamos comprando es de producción local, y en muchas ocasiones que sea biológico es irrelevante.

Este aspecto de la globalización esta dañando enormemente la salud, la economía local a todos los niveles y esta perjudicando el medio ambiente con consecuencias realmente dañinas a una velocidad trepidante.

Es momento de tomar consciencia y responsabilidad por nuestras acciones, nuestras compras de productos son las que favorecen a una cultura abusiva e inconsciente o por el contrario, la que apoya un cambio positivo de rumbo hacia una consciencia colectiva que favorece los ecosistemas locales de producción y consumo, así como una ecología coherente con la salud del planeta y de sus habitantes.

Desde el punto de vista de la salud, nuestro cuerpo necesita consumir alimentos que se producen en el entorno donde vivimos, pues la sabia naturaleza nos provee con los ingredientes que nuestro cuerpo necesita según la época del año, aportando a nuestro cuerpo todo lo que necesita cuando estamos en sincronía con los ritmos de la naturaleza.

La naturaleza es sabia y nos ofrece en cada estación lo que necesitamos.

En invierno, necesitamos más dosis de vitamina C para reforzar el sistema inmunitario, y la podemos encontrar en alimentos como los cítricos.

En verano, necesitamos más agua y esa es la temporada de frutas como la sandía, el melón o la pera.

# ¿Qué beneficios tiene el consumo de alimentos de temporada?

Esto es más claro en los alimentos vegetales (verduras, hortalizas, frutas, frutos secos, están en su momento de maduración idóneo, de modo que están en el punto perfecto de recolección y consumo. La fruta y verdura local se recoge en su punto óptimo de maduración y es más sabrosa que la que va a ser transportada, que se recolecta verde y va a madurar artificialmente.

# Algunas ventajas de consumo local y de temporada

- ❖ Más beneficios a nivel nutricional, los ingredientes están en su momento óptimo a todos los niveles.
- ❖ Mejores características organolépticas.
- ❖ Hay más abundancia, mejores precios y disponibilidad.
- ❖ Es sostenible, el producto no viaja con lo cual no contamina

Las características organolépticas son las que percibimos por los sentidos: el color, el sabor, el aroma y la textura. El aroma que desprenden cuando está en su mejor momento es muy agradable, al igual que el sabor cuando mordemos una fruta. Igualmente, lo percibimos en la textura y en el color: en verano hay mayor variedad en los colores.

Cuando compramos y consumimos estos alimentos estamos respetando el ciclo natural en los vegetales y los ciclos de reproducción en los animales. Si se han recolectado cerca de donde vivimos los gastos de transporte o desplazamiento también disminuyen. Por lo tanto, ayuda a reducir la energía y las emisiones de CO<sub>2</sub>. Y otro dato importante a tener en cuenta es el evitar la creciente implantación de monocultivos intensivos que agotan la tierra.

**Contribuye  
a la  
economía  
local**

Comprueba el calendario de frutas y hortalizas de temporada según donde habites. Recuerda y empatiza con los alimentos que te da TU TIERRA.

## Bio

Evita consumir químicos innecesarios y dale a tu cuerpo alimentos limpios.

Apoya a los productores que se ocupan de cultivar los productos de mas calidad y limpieza.

Da a tu cuerpo los alimentos mas limpios.

## Calendario de frutas y hortalizas del Mediterráneo

Re- eduquemos nuestro paladar y seamos parte de una sociedad que considera el retorno a los orígenes naturales. Aprende a distinguir y limita tus compras a decisiones mas saludables y sostenibles.

