¿Por qué es importante consumir frutas y verduras de temporada?

El 18 de junio fue el Día de la Gastronomía Sostenible promovido por las Naciones Unidas para promover nuevos y más respetuosos hábitos de alimentación tanto con el medio ambiente como con la producción local, donde las frutas y verduras de temporada son las protagonistas.

Y es que en la **dieta mediterránea** las frutas, verduras y hortalizas son de vital importancia. Según expertos, una dieta equilibrada y saludable debería incluir cinco raciones diarias de fruta o verdura.

Aún así, ¿sabes por qué es importante **consumir** frutas y verduras de temporada? Te contamos ?

Consumo de temporada y local

Aunque puedes encontrar todo tipo de fruta y verdura en cualquier época del año, siempre es recomendable consumir frutas de temporada y de producción local.

Al consumir las frutas, verduras y hortalizas de cada estación, promovemos que el cultivo no sea forzado y que haya una **correcta rotación**. Las frutas serán siempre de **más calidad** puesto que se recolectan en su **punto óptimo de maduración**. En cambio, pierden propiedades cuando se recolectan antes de que maduren para los largos viajes en transporte.

Comprar frutas y verduras de producción local influirá también en la **economía**, ayudando a esos **agricultores de la zona**.

Por otro lado, si respetamos el **consumo estacional**, estaremos **reduciendo las emisiones de CO2eq** que producen los largos viajes, los transportes y el almacenamientos de las frutas y verduras que provienen de lejos.

Una dieta saludable con frutas y verduras de temporada

Es importante el **consumo variado de frutas y verduras locales** no solamente para la **sostenibilidad** sino también para la **salud.**

El consumo insuficiente de fruta y verduras es uno de los principales factores de tal falta de micro nutrientes, según la FAO. El consumo de estos productos locales y de temporada aporta una gran variedad de **vitaminas, minerales y antioxidantes** naturales.

Recuerda que puedes descubrir las frutas y verduras de temporada en nuestros posts mensuales en nuestras redes sociales. Echa un vistazo al último calendario de temporada aquí.