

Alimentos de temporada

Alimentos de temporada, la mejor opción

Los avances tecnológicos han modificado nuestros hábitos de consumo alimenticio. Hasta no hace mucho, la mayor parte de los alimentos que comprábamos eran de temporada, es decir, los correspondientes a cada estación del año. Actualmente, por la proliferación de los cultivos en invernadero y la refrigeración, podemos disponer de cualquier alimento en todas las épocas del año, aunque sus cualidades nutritivas, su sabor y su olor ya no sean como los que comíamos antes. Sin embargo, hoy en día, son cada vez más los consumidores que eligen consumir frutas y verduras de estación y, a ser posible, de origen local, ¿por qué?:



• Son más sanos

Porque se cultivan en suelos ricos, con las condiciones climáticas adecuadas y completando su calendario natural. Nos ofrecen el mejor aporte nutricional, ya que en el momento de su recolección mantienen intactas todas sus propiedades. Y, según los expertos en gastronomía, son una garantía en la cocina al disfrutar de mejores cualidades organolépticas: olor, sabor, textura...

• Son más baratos

Los alimentos de temporada suelen ser los más económicos. Las cosechas (en el caso de frutas y verduras) y el ciclo de reproducción de los animales (en pescados y carnes) permiten que, durante un periodo concreto del año (su temporada), la disponibilidad en las tiendas de estos productos sea mayor. Al aumentar la oferta, el precio disminuye.



• Son más respetuosos con el medio ambiente

Al consumir alimentos de temporada contribuimos a respetar el medio ambiente, porque al respetar el ciclo natural y la zona de producción de los alimentos, se evita la implantación de monocultivos intensivos que agotan la tierra. Además, como la necesidad de transporte, distribución y almacenaje es menor, se reduce el gasto energético y la contaminación (emisión de gases, material para embalajes, etc.).

Beneficios de los alimentos de temporada

Los beneficios de los alimentos de temporada, preferiblemente de producción ecológica, son numerosos:

Beneficios para nuestra salud:

- ▶ Mantienen mucho mejor sus nutrientes y, por lo tanto, nos benefician mucho más, ya que son cultivados sin utilización de productos químicos que alteren sus propiedades.

Beneficios para nuestra economía:

- ▶ Menor coste energético, ya que son producidos por agricultores locales y el transporte de los productos es mucho más reducido.
- ▶ Garantizan trabajo a largo plazo, ya que los productos así cultivados mantienen la tierra siempre fértil, garantizando la producción futura.
- ▶ Fomentan la actividad de los pequeños agricultores locales.

Beneficios para el planeta:

- ▶ Colaboran en la descontaminación del agua, el aire, el suelo, la fauna y la flora.
- ▶ Su cultivo evita la desertificación y la erosión, asegurando así cultivos durante muchos más años.
- ▶ Aumentan la biodiversidad, vital para la preservación del planeta y de nuestra vida.
- ▶ La agricultura ecológica promueve una utilización responsable y sostenible de los recursos naturales.
- ▶ No contienen transgénicos.
- ▶ Al tener menos envoltorios, generan menos residuos.

