

# FRUITES I VERDURES DE TARDOR

14 octubre, 2024



Com ja sabeu cada temporada té les seves fruites i verdures que marquen la pauta alimentària de les diferents estacions de l'any que com esportistes o no hauríem de seguir, per gaudir dels productes de la terra de forma saludable. Totes elles representen a aquests aliments que no poden faltar en la dieta d'un esportista.

## **Fruites i verdures de la tardor**

Ja estem a l'octubre. Aquest és el moment idoni per la col·lecta i la collita de les darreres verdures i fruites de l'estiu com el raïm, el meló, préssec, la figa, mora, gerds o tomàquet. Aliments que creixen durant les últimes setmanes de l'estiu perquè es recullen a finals del mes de setembre, i fins i tot a l'octubre al nostre país.

La tardor és la temporada d'altres fruites com la pera, pomes

o magranes. En el cas de les hortalisses i verdures, és el període idoni de les albergínies, bledes, seves, pebrots, espinacs, porros, pastanagues o carabasses.

### **La collita d'octubre, novembre i desembre**

Amb l'avançament del temps, les temperatures van descendint. Entre els mesos d'octubre, novembre, desembre es recol·lecten els aliments com espinacs, bròquil, coliflor, alguns tipus d'enciam, col, card, remolatxa, cols de Brussel·les o endívies.

Quant a les fruites d'octubre i novembre, les més característiques són els cítrics. Per exemple, la taronja, la mandarina, la llima, el llimó o l'aranja. A les zones amb temperatures més suaus i tropicals a Espanya, també el kiwi, l'alvocat i el caqui són fruites de temporada.

### **Beneficis de les fruites i verdures de la tardor**

Les fruites i verdures de tardor són una excel·lent opció per mantenir una dieta sana i variada. A més, ofereixen una gran quantitat de vitamines, minerals i antioxidants. Aquests nutrients ajuden a enfortir el sistema immunitari i mantenir una bona salut en general, especialment en un període de molts canvis meteorològics previs a l'hivern.

Igualment, s'ha de tenir en compte que menjar fruites i verdures permet obtenir uns adequats macronutrients amb una baixa obtenció de calories i greixos.