

# FRUITES I VERDURES DEL MES DE GENER

El consum de productes de temporada porten associats beneficis que van des dels avantatges ecològics i mediambientals fins als beneficis nutricionals i econòmics. Una alimentació, perquè sigui saludable i equilibrada, necessita la ingesta d'almenys cinc peces de fruita o verdura al dia. Però, habitualment, no fem cas i prescindim d'alguna d'aquestes peces. Són ingredients indispensables de la dieta mediterrània amb un valor nutricional impagable que són font de vitamines, minerals i fibra, que ens mantenen hidratats i ens aporten importants beneficis a la salut, ja que ajuden a prevenir diferents tipus de malalties.

És per això, que sigui molt important escollir la varietat més indicada en cada època de l'any perquè tenen implicacions que convenen conèixer a l'hora de consumir la fruita i verdura dintre del seu cicle natural:

- Evitem que hi hagi un cultiu forçat.
- S'estimula la producció local.
- Tenen millor sabor.
- En créixer fins a la seva mida natural en el moment indicat, conserven totes les seves propietats.
- Les fruites i verdures no depenen de ser importades per a la seva comercialització, redunden en el preu final de la fruita.
- L'impacte pel medi ambient és menor.

Aquestes són les fruites i verdures indispensables pel mes de gener. Prendre-les beneficiaran la teva salut i el teu rendiment esportiu.

Los básicos de...  
**Enero**

