



Primavera

Época de depuración y renovación

La primavera es una estación de cambio en donde toda la naturaleza se activa para dejar el letargo del invierno.

La primavera es también una época de renovación para las personas, ya que, después del frío del invierno el organismo debe prepararse para el calor del verano.

Nuestro organismo necesita depurarse para poder regenerarse. Necesitamos librarnos de las toxinas y acumular principios que nos ayuden a provisionarnos de energía y dinamismo.

La alimentación juega un papel muy importante durante esta estación, puesto que, nuestro organismo necesita alimentarse adecuadamente para conseguir depurarse y renovarse. Para ello, la naturaleza cuenta, durante esta época del año, con el mayor arsenal de nutrientes disponibles.

La llegada del buen tiempo, el cambio de temperatura y el aumento de horas de sol es siempre un buen momento para cuidarse y dejar atrás los platos de cuchara por platos menos elaborados y frescos.

En esta época del año hay una cantidad importante de frutas, verduras y hortalizas de temporada y es un excelente momento para promover hábitos más saludables con productos de la zona y frescos.



¿Qué frutas y verduras son de Temporada?

Contamos con una gran variedad de frutas y verduras, estas son:

FRUTAS:

- Chirimoya
- Palta
- Papaya
- Manzana
- Pepino dulce
- Frutilla
- Cereza
- Pera

VERDURAS:

- Berenjena
- Zapallo camote
- Cebolla
- Lechuga
- Poroto verde
- Alcachofa
- Apio
- Esparrago
- Pepino
- Haba
- Zapallo italiano
- Arvejas

¿Por qué es importante incorporar en nuestra dieta frutas y verduras variadas?

La ingesta de frutas y verduras es fundamental, ya que nos aportan multitud de nutrientes, vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra, pocas calorías y mucha agua.

Las frutas nos sacian y son un estupendo tentempié entre horas y como postre después de comer. Las verduras también contribuyen a un buen funcionamiento intestinal, además de saciarnos y evitar comer otros alimentos más grasos y azucarados, perjudiciales para salud.

Las verduras y hortalizas nos aporta vitaminas, minerales y fibra y, sobre todo las verduras, una cantidad importante de agua, algo esencial para nuestro organismo.



¿Qué beneficios aportan las frutas y verduras?

Las frutas y verduras son importante para el buen funcionamiento de nuestro organismo, para hacer buenas digestiones, para mantener en un estado óptimo nuestra flora intestinal, para nuestra piel, uñas, cabello, son un todo, un conjunto que tiene que estar presente todos los días.

Además, nos van ayudar a prevenir ciertas enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes u obesidad.

Si las tomamos a diario mejoraremos nuestra digestión así como la frecuencia para ir al baño y de ahí que se le atribuya el término depurativo mal dicho, porque realmente lo que consiguen es ayudarnos a sentirnos más deshinchados y a hacer digestiones ligeras.

¿Cómo sentirnos menos hinchados?

Si nuestra dieta se reduce a grasas, azúcares y poca fibra, nos sentiremos peor anémicamente, con peores digestiones y no iremos bien al baño, con lo cual nuestro organismo nos pedirá a gritos un cambio en nuestra dieta.

Lo más importante es mantener unos hábitos saludables durante todo el año, no basta con introducir cambios en nuestra alimentación en momentos puntuales.



Prepara tu propio menú *saludable!*

Incorporar algunos alimentos como:

Desayuno

- Lácteos (yogur o un vaso de leche)
- Pan integral
- Alguna pieza de fruta, como por ejemplo las frutillas (contienen vitamina C)

Media mañana

- Podemos volver a comer algo de fruta, ya que tenemos una gran variedad en la temporada

Almuerzo

- Podemos empezar con una ensalada y proseguir con algo de verdura o legumbres. No necesitaremos segundo plato y acabaremos el postre con algo de fruta o un yogur.
- También podemos tomar algo de verdura u hortalizas y acompañarlo con pescado, carne o huevo, todo confeccionado con técnicas culinarias que permitan no utilizar demasiado aceite para no añadir excesivas calorías. Eso sí, si añadimos aceite que sea aceite de oliva que nos aporta una buena proporción de ácidos grasos omega6 y omega3.

Merienda

La podemos realizar dos o cuatro horas después de la comida. Para ello, se aconseja tomar:

- Una pieza de fruta
- Un lácteo
- Frutos secos sin sal y naturales

Cena

Recurriremos a un caldito o una crema, algo de ensalada, hortalizas o verdura como plato principal. Podemos acompañarlo con algo de huevo o pescado, sin exceder demasiado la cantidad.

Si aun así te quedas con algo de hambre, tómate una pieza de fruta dos horas antes de ir a dormir, así habrás hecho la digestión correctamente y podrás descansar toda la noche