Publicado en Sevilla el 09/01/2023

Aljarafruit aconseja el consumo de frutas de temporada

Los frutos rojos y cítricos: deliciosos y llenos de beneficios para la salud

Con el principio de año llegan los nuevos propósitos. Uno de los más típicos es cuidarse más, hacer más ejercicio, comer mejor… Quizás unos de los más sencillos es apostar por un mayor consumo de frutas y verduras.

Desde Aljarafruit aconsejan el consumo de frutas de temporada para cuidar el medio ambiente y del bolsillo. Los cítricos que aún se mantienen en temporada desde diciembre son sobre todo la naranja, mandarina y el limón. El pomelo ya sale de temporada. Y comienzan también las primeras fresas, frambuesas y arándanos en el mercado.

Los frutos rojos y cítricos son una adición deliciosa y saludable a cualquier dieta. Estas frutas son ricas en nutrientes y ofrecen una amplia gama de beneficios para la salud.

Los frutos rojos, como las fresas, las frambuesas, arándanos y las moras, son una excelente fuente de antioxidantes y vitamina C. Los antioxidantes ayudan a proteger al cuerpo contra el daño celular causado por los radicales libres, mientras que la vitamina C es esencial para la inmunidad y la piel saludable. Además, algunos estudios sugieren que el consumo de frutos rojos puede tener beneficios para la memoria y puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Los frutos rojos también son una excelente fuente de fibra, lo que los convierte en una opción saludable para la digestión y la pérdida de peso. Además, contienen una variedad de vitaminas y minerales, como el hierro, el calcio y el ácido fólico.

Los cítricos, como las naranjas, los limones y las mandarinas, también son ricos en vitamina C y antioxidantes. Esta vitamina es esencial para la inmunidad y la piel saludable, y también puede ayudar a prevenir el resfriado común. Los cítricos también contienen ácido cítrico, que puede ayudar a reducir el colesterol y mejorar la digestión.

Además de sus beneficios para la salud, los frutos rojos y cítricos son muy versátiles en la cocina. Los frutos rojos se pueden utilizar en una variedad de postres, como tartas y batidos, o se pueden añadir a ensaladas y platos principales para dar un toque de sabor y color. Los cítricos también se pueden utilizar en una variedad de recetas, desde bebidas refrescantes hasta platos principales.

En resumen, los frutos rojos y cítricos son una excelente adición a cualquier dieta. Son ricos en nutrientes esenciales y ofrecen una amplia gama de beneficios para la salud. Así que no hay que

olvidar incorporar estas deliciosas frutas en la dieta para disfrutar de sus beneficios a largo plazo.

Datos de contacto:
Juan Francisco Muñoz Sanchez
622031709

Nota de prensa publicada en: Sevilla

Categorías: Nutrición Gastronomía Industria Alimentaria Consumo

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es