

# ALIMENTOS DE TEMPORADA



Los **alimentos de temporada** son los que se cosechan específicamente en cada temporada del año, con las condiciones climáticas adecuadas y completando su ciclo natural.

Consumir alimentos de temporada es ventajoso para nuestro cuerpo, economía y medioambiente, aquí algunos beneficios:

- Conservan todos los nutrientes al estar en el punto máximo de maduración. Mantienen sus vitaminas y minerales en estado óptimo.
- El sabor es mucho más intenso y sabroso, al igual que el olor y la textura. Se recogen en su momento de maduración y no cuando están verdes aún.
- Con este tipo de consumo, apoyamos a los mercados locales y ecológicos de nuestro entorno.
- Su precio es más económico que cuando no es su temporada.
- Apoyamos a los pequeños agricultores a que mantengan más variedades de frutas y hortalizas, esto ayuda a conservar la agroecología.
- Ahorramos emisiones de CO<sub>2</sub>, cuidando así el medio ambiente.

# OTOÑO



# OTOÑO

## frutas y verduras de temporada

## Frutas

## Verduras

