

Fecha 08.03.2023	Sección Normal	Página 1-4-5
---------------------	-------------------	-----------------



Continúa en siguiente hoja

Página 1 de 5  
\$ 103650.00  
Tam: 2073 cm2

Fecha 08.03.2023	Sección Normal	Página 1-4-5
---------------------	-------------------	-----------------

# Alimentos de temporada, los más sostenibles

Consumir frutas y verduras de temporada no sólo es más sano y **económico** para nosotros, pues también contribuye al cuidado del medio **ambiente**

**JOSÉ CARLOS ROMÁN**

**C**ualquier paseo por los pasillos de frutas y verduras del supermercado brinda una amplia variedad de alimentos a los que se puede acceder en cualquier época del año.

Sin embargo, no todos los alimentos se producen de la misma manera ni tienen el mismo valor nutricional, además de que su costo es diferente de acuerdo a la temporada del año.

Existen frases populares como "no es lo mismo comer un melón en enero que en agosto", las cuales plasman el impacto de consumir alimentos de temporada.

¿Pero por qué pasa esto?

Si bien la calidad de los alimentos de temporada se puede medir bajo diferentes parámetros, el primero de ellos es que son más frescos, que tienen mayor valor

nutricional y un mejor sabor.

"Una característica de los alimentos de temporada es que tienen una gran cantidad de propiedades organolépticas y nutricionales. Es decir, cumplen un proceso nutricional", explica a este medio Claudia Mellado, Coordinadora Social en Fundación Biodiversidad Alimentaria.

De acuerdo con el Centro de Tecnología y Ciencia Marina y Alimentaria, AZTI, una de las razones por las que estos alimentos conservan dichas propiedades es que crecieron en condiciones en las que su ciclo de **producción** no fue alterado ni acelerado para que pudieran ser consumidos.

"La naturaleza es tan sabia que sabe en qué época del año brinda determinados alimentos. Sabe perfectamente cuales son necesarios duran-

te los ciclos más fríos, así como en los más calurosos", puntualizó Mellado.

Otra de sus bondades es que brindan al cuerpo humano los nutrientes que necesita en esa época del año, según señala la investigadora en Nuevos Alimentos, Ana Baranda.

Por ejemplo, los alimentos de verano son ricos en carotenos, los cuales son precursores de la Vitamina A.

Asimismo tienen un alto valor acuoso y diversos minerales que contribuyen al cuidado de la piel del daño solar y brindan una mejor hidratación al cuerpo.

Por otro lado, durante el invierno las frutas y verduras poseen más Vitamina C y los pescados de esta estación están cargados de Vitamina D.

Fecha <b>08.03.2023</b>	Sección <b>Normal</b>	Página <b>1-4-5</b>
----------------------------	--------------------------	------------------------

Dichas propiedades compensan la falta de exposición al sol y refuerzan las defensas durante la estación más fría del año.

Según señala el blog de divulgación científica EcoInventos Green Technology, estos alimentos se encuentran en un etapa de plenitud nutricional, es decir que se les puede dar máximo aprovechamiento durante su temporada.

Además, durante ese periodo estos productos tienen una textura, olor y sabor más agradable a la vista y al paladar humano.

“Te puedes dar cuenta de que un alimento no es de temporada por su sabor. Cuando este se encuentra en su periodo de producción su sabor es mucho más agradable, mientras que cuando no lo es, su sabor es muy insípido”, añade Mellado, quien además es líder climática en The Climate Reality Project.

Sin embargo, sus beneficios no sólo abordan temas de salud o de estética, sino también económicos y ambientales.

Tal y como lo señala el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medioambiente de España, los alimentos de temporada a diferencia de los atemporales, no contienen aditivos y por el contrario, se emplean fertilizantes naturales en ellos.

“Estos cultivos ayudan también a disminuir el uso de monocultivos, los cuales tienen afectaciones graves tanto para las especies como para las áreas naturales”, comentó Mellado.

Al poner el foco de atención en este tipo de alimentos, los policultivos se podrían comenzar a dejar de lado, ya que este tipo de agricultura fuerza a la natu-

raleza a producir alimentos de manera masiva e indiferente si respecto a su temporada del año.

En cuanto a sus beneficios económicos, estos suelen ser más baratos ya que requieren menos tratamiento y procedimientos artificiales.

Además, al tener una distribución casi inmediata, el costo por almacenaje y transporte también se ve disminuido.

Por otra parte, el consumo de estos alimentos también contribuye a la disminución de gases efecto invernadero ya que además de ser transportados en trayectos cortos, el uso de energía y agua para su producción es mucho menor.

También suponen una disminución en el desperdicio alimentario, ya que durante este periodo son más duraderos, lo que significa una disminución en la cantidad de comida que se desperdicia.

“Hablar de alimentos de temporada no sólo es importante por los beneficios que trae a los humanos, también es importante señalar de qué manera el planeta se va a ver beneficiado de ello”, destaca Mellado.

## TIRAR SEMILLAS AL CAMPO (CON RESPONSABILIDAD)

Una de las alternativas que se han propuesto para hacer con las semillas de las frutas es guardarlas, secarlas y después arrojarlas al campo o a los bosques. Pero, ¿realmente funciona?

Esta técnica presume ayudar a que los árboles de las frutas de temporada para que crezcan de manera más óptima. Es decir, “darle un empujón” a la naturaleza.

“Aunque mucha gente pueda pensar que esta es una práctica novedosa, esta se viene haciendo desde hace muchos años. Es algo intrínseco y milenario en el ser humano”, comentó Mellado.

Según señala la especialista, el ejemplo más claro de esta práctica son las famosas “huertas de la abuela”, quienes consumen su fruta y tiran sus semillas a sus plantas o su jardín y poco tiempo después incluso pueden tener plantas o árboles de dicho alimento.

“La práctica de aventar las semillas a los espacios naturales funciona gracias a la memoria adaptativa que tienen. Toman su fuerza de adaptación y ayudan al aprovechamiento de los nutrientes de la tierra en la que se encuentren”, explicó Mellado.

Llevar a cabo esta práctica contribuye al fortalecimiento del suelo y de las plantas o árboles de los alimentos de temporada. Sin embargo, se debe llevar a cabo de manera responsable.

De acuerdo con especialistas del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación de España, si no se lleva a cabo de manera responsable esto se puede dar paso a las especies invasoras.

Según apunta el mismo Ministerio aunque pueda parecer una práctica que no conlleva afectaciones ni sociales ni ambientales, sus resultados pueden ser ineficaces dependiendo la zona en donde se realice.

“Es importante saber en qué partes se están tirando ciertas semillas para realmente estar seguros de ayudar a las especies correctas de árboles y plantas”, añadió Mellado.

Expertos de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria hacen hincapié en que se deben de respetar los hábitats y las especies de cada espacio natural y sugieren que si estas prácticas no se pueden llevar a cabo de manera controlada, al menos sean practicadas de manera responsable.

Fecha <b>08.03.2023</b>	Sección <b>Normal</b>	Página <b>1-4-5</b>
----------------------------	--------------------------	------------------------

El hábito de tirar semillas en algunas áreas naturales o en huertas privadas es una práctica que requiere de información sobre la procedencia de la semilla, así como de las condiciones y especies que habitan en ese suelo.

"Este triángulo de la vida natural tiene tres aristas: el suelo, el agua y las semillas. Es de vital importancia entender y procurar a los tres para que se tengan resultados favorables para el planeta", puntualizó.

### INFORMARSE PARA ACTUAR

Para poder tomar decisiones más eficientes en cuestiones **alimentarias** es primordial estar informados sobre los alimentos que se consumen en cada temporada del año.

En marzo comienza la primavera, que es una de las estaciones del año más ricas en alimentos frescos los cuales contribuyen a contrarrestar la llegada de las altas

temperaturas.

En esta temporada el campo mexicano produce más de dos millones de toneladas de limón y plátano, así como más de cuatro millones de toneladas de papaya y fresa.

Dichas frutas son los principales alimentos de temporada durante marzo y parte de abril, según señala la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural de México.

Además, con el fin de informar a la población sobre cuáles son los alimentos de temporada en México, la Procuraduría Federal del Consumidor, PROFECO, publicó en 2016 una guía de cuáles son y cómo escogerlos.

En ella enlistan una serie de consejos para escoger la fruta y verdura de temporada, así como algunas recomendaciones sobre cómo almacenarlas para conservarlas mejor.

"Debemos aprender de la cultura alimentaria del mundo y de nuestro país. Así

vamos a estar más conscientes de lo que comemos y podremos tomar decisiones mucho más responsables como consumidores", puntualiza Claudia Mellado.

**El consumo de estos alimentos también contribuye a la disminución de gases efecto invernadero, ya que además de ser transportados en trayectos cortos, el uso de energía y agua para su producción es mucho menor**

**2**  
**MILLONES DE**  
**toneladas de plátano y**  
**limón y 4 millones de**  
**papaya y fresa se**  
**producen en México**  
**en la primavera**



**Cada estación del año cuenta con más de 30 frutas y verduras de temporada**

Fecha 08.03.2023	Sección Normal	Página 1-4-5
---------------------	-------------------	-----------------

## TOMA NOTA

### ALIMENTOS DE TEMPORADA EN MÉXICO, MES POR MES\*

**Enero:** Jamaica, mandarina, melón y naranja

**Febrero:** Piña, papaya, toronja y tamarindo

**Marzo:** Fresa, plátano, mango y sandía

**Abril:** Mamey y limón

**Mayo:** Ciruela, chabacano y pera

**Junio:** Durazno, uva e higo

**Julio:** Pera, granada roja y tuna

**Agosto:** Guayaba, uva y melón

**Septiembre:** Manzana y membrillo

**Octubre:** Mandarina, tejocote y perón

**Noviembre:** Lima, jícama y granada china

**Diciembre:** Caña, toronja y piña.

\* Elaborada por la empresa Birdman.



**La OMS recomienda ingerir mínimo 600 gramos de frutas y verduras de temporada diariamente**