

Consumir frutas y verduras de temporada: una elección saludable y sustentable para este invierno

26 junio, 2025



Desde el Gobierno de Mendoza, a través del Ministerio de Salud, se promueve el consumo de frutas y verduras de estación como parte de una alimentación saludable, equilibrada y respetuosa del entorno productivo local.

Durante los meses de invierno, incorporar frutas y hortalizas de temporada a nuestra dieta no solo fortalece el sistema inmunológico frente a enfermedades respiratorias. También aporta nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y antioxidantes, claves para mantener la energía y el bienestar general.

Beneficios de consumir productos de temporada invernal

- Mayor aporte nutricional: al estar en su punto justo de

maduración, las frutas y verduras de estación ofrecen más sabor, aroma y propiedades nutricionales. En invierno se destacan los cítricos -limón, naranja, mandarina, pomelo-, el zapallo, la acelga, espinaca, brócoli, coliflor y repollo, todos ellos ricos en vitamina C, hierro y fibra.

- Cuidado del bolsillo: al no requerir métodos costosos de producción o conservación, los productos de estación suelen tener precios más accesibles, lo que permite una alimentación saludable sin afectar la economía familiar.
- Apoyo a la producción local: consumir alimentos de temporada es una manera concreta de respaldar a los productores mendocinos y fortalecer las economías regionales, promoviendo una cadena agroalimentaria más sólida y sostenible.
- Sustentabilidad: elegir frutas y verduras de estación reduce la huella ambiental al evitar el transporte y almacenamiento prolongado, fomentando una alimentación más amigable con el ambiente.

Comer bien también es una decisión consciente

Desde el Ministerio de Salud se recuerda la importancia de incorporar frutas y verduras en todas las comidas del día, siguiendo las recomendaciones del “Plato Saludable” de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, donde la mitad del plato debe estar compuesta por estos alimentos.

Ideas prácticas para sumar frutas y verduras todos los días

- Desayuno: si tomás una infusión con pan tostado y queso untado, podés sumar una fruta fresca, como rodajas de banana o manzana. También podés incorporar zapallo en preparaciones

caseras de pan o budines.

- Almuerzo y cena: acompañá tus platos principales con ensaladas, que pueden ser frescas o tibias según tus preferencias. Algunas combinaciones recomendadas para el invierno:

papa, zanahoria y perejil

zanahoria y lentejas

batata, espinaca y huevo

remolacha, zanahoria y huevo

coliflor, brócoli y garbanzos

zapallo, arroz integral y cebolla

zapallo y brócoli

- Tip semanal: podés cocinar verduras al horno, hervidas o a la parrilla en tandas los fines de semana y conservarlas en la heladera. También se pueden dejar listas las legumbres, una excelente fuente de proteínas y fibra, para incorporarlas durante la semana.

Elegí alimentos frescos, variados y de estación

Adoptar una alimentación basada en productos de temporada no solo mejora tu salud, sino que también es un acto de compromiso con tu comunidad y con el medioambiente.

Información proporcionada por el Ministerio de Salud de la Provincia de Mendoza a través de la Lic. en Nutrición Camila Luna Etura -Mat. 1266-, de la Unidad de Enfermedades no Transmisibles, Dirección de Prevención y Promoción de la Salud.

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza