

# UNA DIETA SALUDABLE TIENE SUS FRUTOS



UNIVERSIDAD  
DE  
CÓRDOBA

VICERRECTORADO  
DE SALUD Y BIENESTAR



**Publicación elaborada a partir de contenidos del portal de internet 5 AL DÍA.**

**5aldia.org**

**El calendario de frutas de temporada de Córdoba ha sido elaborado por el Ayuntamiento de Córdoba.**

**Vicerrectorado de Salud y Bienestar  
Universidad de Córdoba**

**Octubre 2023**



**UNIVERSIDAD  
DE  
CÓRDOBA**

**VICERRECTORADO  
DE SALUD Y BIENESTAR**

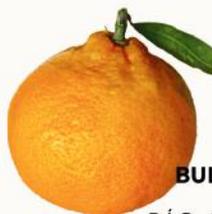
# ÍNDICE

---

**DECÁLOGO PARA  
PRÁCTICAR DIETA  
SALUDABLE Y  
SOSTENIBLE**



PÁG. 4

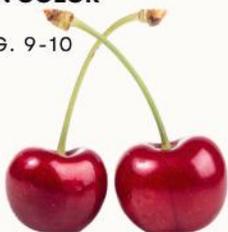


**BULOS**

PÁG. 5-8

**COME SANO, COME  
CON COLOR**

PÁG. 9-10



**IDEAS PARA CREAR  
UNA MERIENDA  
SALUDABLE**

PÁG. 11-12

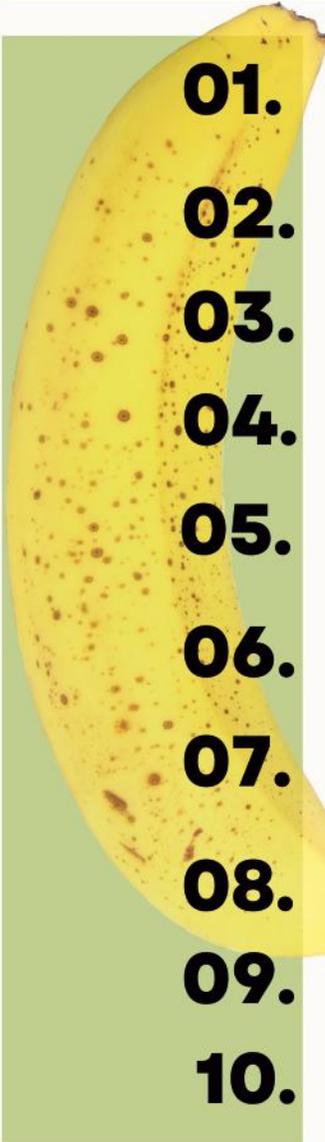


**CALENDARIO DE  
ALIMENTOS DE  
TEMPORADA DE  
CÓRDOBA**

PÁG. 13-14



# DECÁLOGO PARA PRACTICAR UN CONSUMO SALUDABLE Y SOSTENIBLE



01.

**Basar nuestra alimentación en productos de origen vegetal:** Frutas, verduras, cereales enteros, tubérculos, frutos secos y legumbres, preferentemente procedentes de la agroecología; así como moderar el consumo de alimentos de origen animal.

02.

**Emplear productos de cercanía y de temporada** que garantizan puntos de maduración adecuados y respeto por los ciclos vitales.

03.

**Utilizar productos procedentes de Comercio Justo y Responsable** como alternativa cuando la producción de cercanía no es posible.

04.

**Comprar a granel** cuando haya posibilidad y escoger preferentemente aquellos productos que hacen un uso responsable del embalaje. Reutilizar los envases y si no es posible reciclarlos.

05.

**Procurar hacer las compras en tiendas del barrio y a pie**

económico y social de nuestro entorno cercano y reducir el impacto ambiental siempre que se pueda, para contribuir al desarrollo

06.

**Cocinar nuestros propios platos** siempre que nos sea posible; de esta forma se obtienen unas diferencias notables tanto en el sabor como en el valor nutricional de los alimentos.

07.

**Reducir el consumo de energía** eligiendo ollas y sartenes con las mismas medidas de la vitrocerámica o los quemadores de gas, usando recipientes con fondo grueso que repartan mejor el calor, colocando las tapas de los recipientes y utilizando los electrodomésticos con menos consumo.

08.

**Usar el agua de forma eficiente** utilizando sistemas de ahorro y reduciendo la cantidad empleada a lo imprescindible.

09.

**Disminuir la producción de desperdicios** planificando la compra y las comidas, preparando lo justo, congelando lo sobrante y aprovechando todo lo posible. De esta forma reduciremos lo que se conoce como nuestra huella alimentaria.

10.

**Separar correctamente los residuos generados** ya que eso hará que la recuperación de materiales reciclables sea mayor

# BULOS



## Si tengo diabetes no puedo tomar fruta

Si tienes diabetes, no solo puedes tomar frutas, sino que debes hacerlo a diario y en varias ocasiones.. El azúcar natural de la frutas no es problema en la diabetes cuando se sigue una alimentación adaptada a la enfermedad. Ninguna fruta es mejor que otra para las personas con diabetes, lo importante es el contexto de su consumo.



### NOTA

En los alimentos que aportan azúcar y otros hidratos de carbono, es más importante el cuándo, cómo, cuánto y con qué alimentos se toman, que su contenido en azúcar.

## En la piel de la fruta es donde se encuentran las vitaminas



La piel puede aportar una pequeña cantidad más pero es un mensaje que puede frenar el consumo de frutas, no tiene evidencia científica que lo respalde y su aporte nutricional no es significativamente distinto.

### NOTA

Si te gusta la fruta con piel, solo tienes que lavarla bien..

# BULOS



## El melón es indigesto por la noche

No hay ninguna base científica que respalde que el melón pueda ser indigesto en cualquiera de las ingestas del día.



### NOTA

Es posible que a algunas personas les pueda resultar indigesto, si toma mucha cantidad después de una cena copiosa, en estos casos la tolerancia individual es la clave.



## El platano engorda

El plátano, como el resto de frutas, es un alimento relativamente bajo en calorías si se comparan con los refrescos, comida rápida, dulces, golosinas o bollería...

### NOTA

Ningún alimento tiene la propiedad de engordar adelgazar, es nuestra alimentación habitual y estilo de vida los que determinan un peso corporal saludable.



# BULOS



## Si no tomas el zumo recién exprimido pierde sus vitaminas

Si haces un zumo puedes guardarlo durante horas en la nevera sin que su contenido en vitamina cambie, aunque puede que cambie su color. No añadas azúcar y no tomes más de 150 ml al día, si quieres ocasionalmente para completar tus 5 con frutas y hortalizas variadas.



**NOTA** La mejor manera de comer las frutas y hortalizas es entera antes que licuada o exprimida.



## Las frutas ácidas adelgazan



Ningún alimento engorda, pero tampoco hay alimentos que adelgacen. Es una cuestión de equilibrio: lo ingerido y lo gastado

### NOTA

Para mantener un peso adecuado es muy importante mantener una alimentación saludable y un estilo de vida activo.

# BULOS



## Zanahoria, albaricoque y calabaza son alimentos bronceadores



Estos alimentos son ricos en betacarotenos lo que les aporta el color anaranjado. Estas sustancias, no broncean pero protegen a las células de la piel de las dañinas radiaciones solares, debido a su potente efecto antioxidante.

### NOTA

¿Sabías que estos alimentos son ricos en vitamina A y contribuyen a la protección y cuidado de la piel, uñas y cabello?



## Las fresas son afrodisiacas

Su color, brillo, textura, aromas, momentos asociados, el cine y escenas memorables... podrían avalar esta afirmación, pero por ahora, a ciencia NO.

### NOTA

¿Sabías que la fresa es la única fruta que tiene las semillas en el exterior?



# COME SANO, COME CON COLOR

**ROJO**



**NARANJA**

**AMARILLO**



**VERDE**

**MORADO**



El color de los alimentos son el resultado de de sustancias químicas naturales con potenciales beneficios para la salud. Incluye habitualmente frutas y hortalizas de distintos colores para asegurar el consumo de una amplia variedad de nutrientes.

## EL COLOR DE LAS FRUTAS Y HORTALIZAS



## IDEAS PARA CREAR UNA MERIENDA SALUDABLE



Podemos preparar muy fácilmente unas "minibrochetas" saludables, insertando en un palillo un taquito de queso y una uva, o la fruta que más os guste y esté de temporada. Una receta rápida y divertida, en la que podemos involucrar a los más pequeños de la casa. También se pueden insertar hortalizas como tomates cherry, tallos de apio, pepino fresco, etc.



Lo más sencillo y saludable, es la fruta fresca de temporada. Uvas, plátanos, mandarinas, fresas o fruta cortada para los niños siempre es una opción fácil, económica y muy nutritiva. También una buena opción es la combinación de frutas fresca o desecadas con frutos secos sin sal: almendras, nueces, avellanas, etc.



Algo salado. Por ejemplo bocadillo de pan integral con queso tierno, atún, salmón, sardinillas o una loncha de embutido magro junto con brotes tiernos de lechuga, tomate en rodajas o pimiento y unas gotas de aceite de oliva, o incluso una tostada con verduras asadas, o aguacate con humus de legumbres, etc. Muy saludable y ligero. Para acompañar, nada mejor que una fruta fresca y un vaso de agua.

## IDEAS PARA CREAR UNA MERIENDA SALUDABLE

Batido de frutas frescas, por ejemplo fresas. Aunque la opción preferente será siempre tomar las frutas sin triturar o licuar, ocasionalmente se puede preparar un sencillo batido de fresas, para el que solo necesitamos triturar 5-6 fresas grandes junto con medio vaso de leche baja en grasa. Este batido se puede hacer con la fruta que más os guste.



Yogur con frutas. Otra opción muy adecuada es añadir a un yogur bajo en grasa, la fruta troceada que más nos guste: manzana, pera, piña, fresas, etc.

### ¿SABÍAS QUE...

...las meriendas son ingestas que contribuyen a equilibrar la dieta diaria y su composición tiene una relación directa con nuestro estilo de vida, de modo que a más actividad, más energéticas deben ser y al contrario. En todo caso, la fruta fresca y el agua son elementos básicos en una merienda saludable. Vale la pena planificar nuestras comidas durante la semana para conseguir una alimentación equilibrada. Todo es cuestión de ponerle imaginación y apostar por la vitalidad.

# CALENDARIO DE ALIMENTOS DE TEMPORADA DE CÓRDOBA

	ACELGA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	ALCACHOFA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	APIO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	BATATA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	BERENJENA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	BRÓCOLI	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	CALABACÍN	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	CALABAZA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	CAQUI	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	CARDO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	CIRUELA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	COL	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	COLIFLOR	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	ESPÁRRAGO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	ESPINACA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	GRANADA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	GUISANTE	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	HABA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC

# CALENDARIO DE ALIMENTOS DE TEMPORADA DE CÓRDOBA

	HABICHUELA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	KALE	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	LIMÓN	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	MANZANA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	MELOCOTÓN	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	MELÓN	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	MEMBRILLO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	NARANJA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	NÍSPERO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	PEPINO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	PERA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	PIMIENTO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	PUERRO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	RÁBANO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	SANDÍA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	TOMATE	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	UVA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	ZANAHORIA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC



**No lo dudes  
UNA DIETA  
SALUDABLE  
TIENE  
SUS FRUTOS**

# **UNA DIETA SALUDABLE TIENE SUS FRUTOS**



**UNIVERSIDAD  
DE  
CÓRDOBA**

**VICERRECTORADO  
DE SALUD Y BIENESTAR**