

## La primavera, la sang altera!

Se'n va el fred i arriba el calor. Per explicar-li al teu organisme que s'ha d'adaptar a el calor la millor manera que ho pots fer és donant-li aliments de temporada i de proximitat, ja que aquests contenen fitonutrients que són capaços de donar-los aquesta senyal al organisme.



És important! Ja que l'organisme no funciona igual amb més fred que amb més calor.

Doncs, som-hi! Que menjarem aquesta temporada de calor?

*A la primavera arriben:* enciams, maduixes, pèsols i faves

*A la primavera marxen:* bledes, carxofa, api, bròquil, col, cols de Brussel·les, coliflor, endívia, espàrrec, porro, pinya, aranja, taronja, papaia.

*A l'estiu arriben:*

- Carbassó, pebrots, cogombre, tomàquet, pastanaga
- Albercocs, préssecs, meló, síndria, prunes, cireres, nespres

*A l'estiu marxen:* alvocat, espinacs.

Pensant amb aquests aliments ja em comença a venir de gust receptes tant senzilles com una amanida amb maduixots, una amanida de cogombre amb pastanaga i blat de moro, o un gelat de préssecs casolà. I a tu, què t'inspiren les fruites i verdures d'estiu?

Si més no, us heu fixat que productes com el carbassó es consumeixen molt habitualment al hivern i es canvi resulta que és una verdura d'estiu? És a l'estiu que ens serà beneficiós prendre una crema de carbassó, però no cal que sigui calenta! La podeu prendre freda, igual que feu amb la Vichyssois (crema de porro i patata).

A part d'això, aprofito per fer-vos arribar un estudi molt important sobre la relació entre alimentació i salut. S'ha observat que al 2017 1 de cada 5 persones ha mort a causa d'una mala alimentació relacionada amb dèficit de nutrients. El dèficit de nutrients es pot donar per falta d'aliment o per excés d'aliments amb poc valor nutricional (aquesta

darrera és el problema que pateix el nostre país)  
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext?fbclid=IwAR36paj1mQp4J1tEw7fPB1p1bqREvw0LliHT3TMwtgqbZyqI8sX5vgRoQxM](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext?fbclid=IwAR36paj1mQp4J1tEw7fPB1p1bqREvw0LliHT3TMwtgqbZyqI8sX5vgRoQxM).

Mantenir uns hàbits alimentaris adequats és bàsic perquè l'alimentació t'acompanyi a viure la vida com vols i no a posant-hi pals a la roda.

Us escriu Queralt Aguilà, dietista-nutricionsita.

Ens retrobem a la propera píndola!