

# Frutas y verduras imprescindibles en primavera

## Frutas y verduras imprescindibles en primavera

[imprimir](#)



Con la llegada de la primavera, llegan alimentos que nos aportan muchas ventajas: son **más baratos**, su **calidad es mayor**, tienen un **mayor valor nutritivo** y están en **todo su esplendor**.

**Las frutas y verduras** de esta estación nos aportan vitaminas, nutrientes y la energía que necesitamos para vivir cada día al máximo, pero, **¿qué tipo de vitaminas son las más comunes en los productos de esta temporada?**

- **Vitamina A:** Protege la piel del sol, mantiene en buen estado las uñas, el pelo y los dientes y ayuda al buen funcionamiento de la vista y los huesos.
- **Vitamina B:** Contribuye al funcionamiento del sistema nervioso y del cerebro y ayuda a la regeneración de tejidos, reduce el estrés y mejora la memoria.
- **Vitamina C:** Es antioxidante y muy importante por su papel en la absorción del hierro.

¿Quieres beneficiarte de estas vitaminas? Pues toma nota de **las verduras y frutas imprescindibles en primavera:**

### **Frutas:**

1. **Ciruelas y peras:** Aportan mucha fibra y favorecen el [tránsito intestinal](#).
2. **Fresas:** Tienen un alto contenido en vitamina C.
3. **Piña:** Es recomendable si quieres cuidar tu línea ya que sacia el hambre y elimina líquidos.
4. **Níspero:** Tiene propiedades depurativas beneficiosas para el hígado.

### **Verduras:**

- **Cebolla:** Abre las vías respiratorias y ayuda a luchar contra la congestión que provocan las alergias.
- **Escarola:** Su componente amargo facilita la digestión.
- **Zanahoria:** Es recomendada para la vista y la piel, ya que aporta vitamina A.
- **Col:** Ayuda a reducir el colesterol y al buen funcionamiento mental y hormonal.
- **Espárragos:** Contienen un 90% de agua, son bajos en calorías y aportan fibra.
- **Guisantes:** Son ricos en vitamina C, fibra y en minerales como calcio y magnesio.
- **Acelga:** Como la zanahoria, contiene mucha vitamina A, y ¡no engorda nada!

Etiquetas

[acelga](#)

[cebolla](#)

[ciruelas y peras](#)

[col](#)

[escarola](#)

[espárragos](#)

[fresas](#)

[frutas y verduras](#)

[frutas y verduras de primavera](#)

[guisantes](#)

[níspero](#)

[piña](#)

[zanahoria](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar