



## PRODUCTOS DE TEMPORADA ¿POR QUÉ CONSUMIRLOS?

Huella de carbono

Huella de agua



***¿Sabías que la agricultura convencional no ha sido capaz de responder de manera eficiente a la problemática ambiental que genera el cambio climático y, aun peor, que la agrava?***

Fig. 1. Aspectos ambientales negativos de la agricultura convencional.

***¿Sabías que una de las soluciones que pueden coadyuvar a la solución de esta problemática, es el consumir los denominados productos de temporada?***

Hoy en día podemos consumir en nuestras casas, prácticamente en cualquier mes del año, una gran variedad de productos del campo. No obstante, habría que cuestionarse si esto es saludable para nuestro organismo y, por supuesto, amigable con nuestra “casa” - ambiente. Es claro que el consumo de estos productos, conlleva el uso de agroquímicos, conservadores, transportación desde lugares muy lejanos, y un largo etc.

### ¿Pero, qué son los productos de temporada?

Son aquellos que crecen de manera natural en épocas particulares de cada año. No necesitan medios artificiales de cultivo como el uso de invernaderos o de cámaras frigoríficas para alargar su vida útil. Ah, y por supuesto, son saludables. En general, nos acercan a tener dietas sanas, nutritivas y equilibradas. De esta forma, este tipo de consumo considera y mantiene ambientes agrícolas y organismos sanos y saludables.

Algunas de las muchas ventajas que nos aporta el consumir productos de temporada son: al estar en su punto de maduración ideal, **suelen conservar todos sus nutrientes**. Ya que no se cosechan verdes o se maduran artificialmente, su **sabor es mucho más intenso**. Con este tipo de consumo, se **apoya a agricultores y pequeños productores**. Al consumirlos, **la agroecología se fortalece y diversifica** al hacer que los agricultores mantengan más variedades de productos de este tipo en sus cultivos. Al haber sido producidos **sin agroquímicos** y al **no necesitar ser transportados enormes distancias**, el ambiente en general, no recibe tantas emisiones de CO<sub>2</sub> y otros contaminantes.

Finalmente, los beneficios a la salud son varios. En primavera - verano, el consumir frutas tropicales de temporada, nos ayuda a mantenernos hidratados. En otoño - invierno, al consumir cítricos de temporada, nos aportan vitamina C a nuestro organismo y, por tanto, ayudan al sistema inmune a protegernos de las enfermedades gripales.

**¡SIGAMOS EL RITMO DE LA NATURALEZA Y CONSUMAMOS PRODUCTOS DE TEMPORADA!**

