



ALIMENTS DEL MES

LA TARONJA...

- És el fruit del taronger dolç, pertanyent al gènere Citrus, provinent d'Àsia.
- La seva temporada de consum és àmplia, abastant des de mitjans de tardor fins a principis d'estiu.
- Té escàs contingut en calories a causa del seu elevat contingut en aigua. Conté també vitamines, com la vitamina C, i minerals, com el potassi, magnesi i calci.
- És un aliment antioxidant, pel seu contingut en beta carotè, el qual és el responsable també de la seva coloració taronja.
- Molt bona opció per reposar els minerals perduts durant l'activitat física.
- Gràcies al seu contingut en vitamina C, és imprescindible per a la formació de col·lagen, afavorir l'absorció de ferro dels aliments i protegir l'organisme contra les infeccions.



L'ARANJA...

- És el fruit de l'arbre homònim, pertanyent al gènere Citrus, encara que no es coneix molt bé el seu origen.
- La millor època per al seu consum és d'Octubre a Març.
- Igual que la taronja, el seu contingut calòric és baix pel seu contingut en aigua.
- Entre els seus components, destaquen la vitamina C, el magnesi i el potassi.
- És una fruita amb gran efecte diürètic, i també, pel seu contingut en potassi, ajuda a desenvolupar una activitat muscular normal.



ELS ESPINACS...

- Són unes verdures de fulla verda pertanyents a la família de les Quenopodiàcies.
- El seu consum s'aconsella entre les estacions de tardor i primavera.
- El seu component principal és l'aigua, presentant també quantitats elevades de vitamines C, B i E.
- Importants per a l'estabilitat de les cèl·lules sanguínies i formació de glòbuls vermells i blancs.

