

# Aliments de tardor de la dieta mediterrània

**Autora:**

**Ma Assumpció Roset.**  
Farmacèutica

El canvi estacional i tornar a la rutina de la feina ens fan sentir una mica **cansats i estressats**.

Per a aquesta i qualsevol altra època de l'any, una alimentació saludable ha de cobrir les necessitats de l'organisme. I **cada època té aliments específics** que aporten els nutrients necessaris d'una manera variada i adequada a l'estació.

Convé incloure en la nostra dieta aliments com **pasta, arròs, llegums o patates** que aporten energia i són pobres en greixos. Tampoc no han de faltar les **vitamines i els minerals**, i recordar que l'estrès pot fer que en perdem.

## Les VITAMINES i els MINERALS

Les **fruites, les verdures** i les **hortalisses** són una font important de **vitamines, minerals, antioxidants i fibra**

(vitamina C, àcid fòlic, vitamina E, beta-carotè, zenc, calci, magnesi).

Així, **les taronges, les mandarines, les**

**llimones, els kiwis i els pebrots** són rics en **vitamina C**; mentre que les **ametlles, les avellanes** i els **alvocats** ho són en **vitamina E**.

## Podem seguir amb la DIETA MEDITERRÀNIA quan arriba la tardor?

**Fruites específiques de l'estiu**, com la síndria, contenen gran proporció d'aigua que afavoreix la **hidratació** davant les altes temperatures.

En canvi, **els cítrics, més típics de tardor i hivern**, contenen importants quantitats de **vitamina C** que té efectes beneficiosos per a la prevenció de refredats.

En la **tercera edat**, l'**administració de seleni, zenc o vitamina E** (que actua com a antioxidant) contribueix a reduir **les infeccions respiratòries**.

## CONSELLS

Combinar una dieta saludable rica en fruites i verdures amb exercici físic ens ajuda a preparar-nos per a l'hivern.

La dieta mediterrània és un model alimentari saludable que no exclou suplementes en vitamines o minerals quan l'organisme els necessita.