

Expansión

El cultivo bajo invernadero resiste a la crisis y factura 2.500 millones

DA EMPLEO A 80.000 PERSONAS EN LA COMUNIDAD. Se ha convertido en un refugio para los parados de la construcción, por lo que el número de primeros inmigrantes se reduce hasta el 30% del total.

Leña Verde Gerón. La agricultura, considerada la hermana pobre de todos los sectores productivos, se está convirtiendo en una zona de expansión para los miles de parados que habitan al margen de la construcción. Y es que la actividad primaria es la que mejor está resistiendo.

En 2009, cuando el PIB bajó un 1,6%, esta (en incluye el sector de la construcción) creció un 1,4%, un dato que coincide con el de los sectores de la agricultura y la ganadería, que crecieron un 2,7% y un 2,8% respectivamente. En el tercer trimestre de 2010, el sector agrícola creció un 2,8%, el de la construcción un 1,4% y el de los servicios un 1,4%.



La agricultura, considerada la hermana pobre de todos los sectores productivos, se está convirtiendo en una zona de expansión para los miles de parados que habitan al margen de la construcción. Y es que la actividad primaria es la que mejor está resistiendo.

En 2009, cuando el PIB bajó un 1,6%, esta (en incluye el sector de la construcción) creció un 1,4%, un dato que coincide con el de los sectores de la agricultura y la ganadería, que crecieron un 2,7% y un 2,8% respectivamente. En el tercer trimestre de 2010, el sector agrícola creció un 2,8%, el de la construcción un 1,4% y el de los servicios un 1,4%.

Por lo tanto, la agricultura se ha convertido en un refugio para los parados de la construcción, por lo que el número de primeros inmigrantes se reduce hasta el 30% del total.

En 2009, cuando el PIB bajó un 1,6%, esta (en incluye el sector de la construcción) creció un 1,4%, un dato que coincide con el de los sectores de la agricultura y la ganadería, que crecieron un 2,7% y un 2,8% respectivamente. En el tercer trimestre de 2010, el sector agrícola creció un 2,8%, el de la construcción un 1,4% y el de los servicios un 1,4%.

LA CLAVE
De los 4572 hectáreas bajo riego en la región, 45.840 se encuentran en Andalucía. Las empresas de riego tienen un peso destacado en el sector, pero se ven afectadas por la crisis.

El sector agrícola y ganadero es el que mejor está resistiendo a la crisis. En 2009, cuando el PIB bajó un 1,6%, esta (en incluye el sector de la construcción) creció un 1,4%, un dato que coincide con el de los sectores de la agricultura y la ganadería, que crecieron un 2,7% y un 2,8% respectivamente. En el tercer trimestre de 2010, el sector agrícola creció un 2,8%, el de la construcción un 1,4% y el de los servicios un 1,4%.

La agricultura, considerada la hermana pobre de todos los sectores productivos, se está convirtiendo en una zona de expansión para los miles de parados que habitan al margen de la construcción. Y es que la actividad primaria es la que mejor está resistiendo.

En 2009, cuando el PIB bajó un 1,6%, esta (en incluye el sector de la construcción) creció un 1,4%, un dato que coincide con el de los sectores de la agricultura y la ganadería, que crecieron un 2,7% y un 2,8% respectivamente. En el tercer trimestre de 2010, el sector agrícola creció un 2,8%, el de la construcción un 1,4% y el de los servicios un 1,4%.

La agricultura, considerada la hermana pobre de todos los sectores productivos, se está convirtiendo en una zona de expansión para los miles de parados que habitan al margen de la construcción. Y es que la actividad primaria es la que mejor está resistiendo.

En 2009, cuando el PIB bajó un 1,6%, esta (en incluye el sector de la construcción) creció un 1,4%, un dato que coincide con el de los sectores de la agricultura y la ganadería, que crecieron un 2,7% y un 2,8% respectivamente. En el tercer trimestre de 2010, el sector agrícola creció un 2,8%, el de la construcción un 1,4% y el de los servicios un 1,4%.

Málaga Valley lanzará una ofensiva en EEUU en pro del español

La empresa Málaga Valley, que se dedica a la exportación de productos agrícolas, lanzará una ofensiva en EEUU en pro del español. La empresa, que se dedica a la exportación de productos agrícolas, lanzará una ofensiva en EEUU en pro del español.

La agricultura, considerada la hermana pobre de todos los sectores productivos, se está convirtiendo en una zona de expansión para los miles de parados que habitan al margen de la construcción. Y es que la actividad primaria es la que mejor está resistiendo.

En 2009, cuando el PIB bajó un 1,6%, esta (en incluye el sector de la construcción) creció un 1,4%, un dato que coincide con el de los sectores de la agricultura y la ganadería, que crecieron un 2,7% y un 2,8% respectivamente. En el tercer trimestre de 2010, el sector agrícola creció un 2,8%, el de la construcción un 1,4% y el de los servicios un 1,4%.

La agricultura, considerada la hermana pobre de todos los sectores productivos, se está convirtiendo en una zona de expansión para los miles de parados que habitan al margen de la construcción. Y es que la actividad primaria es la que mejor está resistiendo.

En 2009, cuando el PIB bajó un 1,6%, esta (en incluye el sector de la construcción) creció un 1,4%, un dato que coincide con el de los sectores de la agricultura y la ganadería, que crecieron un 2,7% y un 2,8% respectivamente. En el tercer trimestre de 2010, el sector agrícola creció un 2,8%, el de la construcción un 1,4% y el de los servicios un 1,4%.

rtve.es

Más de 12.000 millones de micro insectos para combatir las plagas de las cosechas

- Actúan como depredadores naturales contra plagas que amenazan los cultivos
- Esta técnica se emplea en el 44% de los invernaderos de Andalucía
- Anualmente se producen unos 2.500 millones de kilos de estas hortalizas



Ver video

DAVID SIERRA

Hortifruta presentó en Fruit Attraction 2010 la 'T' Radiografía del empleo en la horticultura andaluza de invernadero

La industria de invernadero genera en Andalucía 110.000 empleos

El sector hortícola andaluz en invernadero ocupa una posición de liderazgo incuestionable en Europa. Así lo demuestran sus cifras: 43.400 hectáreas de superficie que se dedican al cultivo de los principales productos hortofrutícolas (pimiento, tomate, calabacín, berenjena, pepino, melón, sandía y judías verdes), más de 2.500 millones de euros de facturación y 2,5 millones de toneladas de productos que abastece a más del 60% del consumo nacional y a más del 30% de los mercados europeos, alcanzando cotas superiores al 80% durante los meses de invierno. A tenor de estos datos, no cabe duda de que la mano de obra es un factor clave para el progreso de este sector.

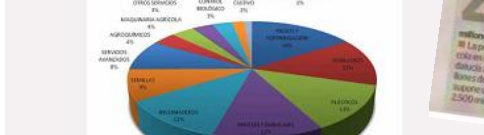
Fuente: Hortifruta

La industria de invernadero destinada al cultivo de productos hortofrutícolas emplea, actualmente, a 110.000 trabajadores localizados en las provincias de Almería y de Granada, que es donde se ubican las hectáreas en las que se producen los principales cultivos hortofrutícolas. De esos empleos, 70.350 están ocupados en las explotaciones agrícolas (cultivo, riego, recolección, etc.), 38.129 en las comercializadoras y 5.517 en la industria auxiliar (sembreros, fabricantes de plásticos, embalajes, maquinaria agrícola, control biológico, control ambiental, etc.). La población inmigrante, por su parte, con menos oportunidades y opciones laborales, continúa siendo vital para el desarrollo de este sector productivo, ya que aporta el 36% de la mano de obra.

Estabilidad en el empleo
La crisis económica ha convertido a la industria que se desarrolla en torno a los invernaderos en un generador de empleo estable, pese a la importancia que, desde siempre, han tenido los temporeros en las tareas agrícolas, fundamentalmente, en los periodos de recolección de cultivos. De este modo, y de los agricultores que trabajan en los invernaderos (70.350), un 68% corresponden a empleos fijos (51.942) y un 32% restante son eventuales, lo que arroja una cifra de 24.426 trabajadores.

Paralelamente al crecimiento de la agricultura intensiva se ha desarrollado una industria auxiliar que se caracteriza por una alta tecnificación y especialización. Esta industria contribuye con la creación de 5,5 empleos que están estrechamente ligados a la producción hortofrutícola bajo abrigo. Esta radiografía contempla los empleos generados por el sector de los transportes (logística), debido a la dificultad para distinguir los que transportan frutas y hortalizas de los que transportan otros productos.

Por distribución geográfica, el municipio donde los servicios auxiliares de la agricultura tienen un mayor dinamismo es El Ejido, donde se concentra el 35% de esta industria; le sigue Yzor (11,5%) y La Mota (7%). En la provincia de Granada, el municipio que concentra más negocio vinculado con este subsector es Morón, que concentra el 4,4% de esta industria.



Los invernaderos andaluces surten al 80% de los países europeos en invierno

Alimentación El 53% de su producción se exporta a países como Holanda, Francia, Alemania y Reino Unido



Los tomates son la hortaliza más cultivada por los mercados europeos.

En los últimos años, el sector hortícola andaluz ha tenido una gran importancia en el mercado europeo. Así lo demuestran sus cifras: 43.400 hectáreas de superficie que se dedican al cultivo de los principales productos hortofrutícolas (pimiento, tomate, calabacín, berenjena, pepino, melón, sandía y judías verdes), más de 2.500 millones de euros de facturación y 2,5 millones de toneladas de productos que abastece a más del 60% del consumo nacional y a más del 30% de los mercados europeos, alcanzando cotas superiores al 80% durante los meses de invierno. A tenor de estos datos, no cabe duda de que la mano de obra es un factor clave para el progreso de este sector.

La industria de invernadero destinada al cultivo de productos hortofrutícolas emplea, actualmente, a 110.000 trabajadores localizados en las provincias de Almería y de Granada, que es donde se ubican las hectáreas en las que se producen los principales cultivos hortofrutícolas. De esos empleos, 70.350 están ocupados en las explotaciones agrícolas (cultivo, riego, recolección, etc.), 38.129 en las comercializadoras y 5.517 en la industria auxiliar (sembreros, fabricantes de plásticos, embalajes, maquinaria agrícola, control biológico, control ambiental, etc.). La población inmigrante, por su parte, con menos oportunidades y opciones laborales, continúa siendo vital para el desarrollo de este sector productivo, ya que aporta el 36% de la mano de obra.

En los últimos años, el sector hortícola andaluz ha tenido una gran importancia en el mercado europeo. Así lo demuestran sus cifras: 43.400 hectáreas de superficie que se dedican al cultivo de los principales productos hortofrutícolas (pimiento, tomate, calabacín, berenjena, pepino, melón, sandía y judías verdes), más de 2.500 millones de euros de facturación y 2,5 millones de toneladas de productos que abastece a más del 60% del consumo nacional y a más del 30% de los mercados europeos, alcanzando cotas superiores al 80% durante los meses de invierno. A tenor de estos datos, no cabe duda de que la mano de obra es un factor clave para el progreso de este sector.

LA CIFRA

2,5 millones de toneladas de productos hortofrutícolas se producen en los invernaderos andaluces, lo que representa el 80% de la producción de estos productos en Europa. Este sector genera 110.000 empleos, de los que 70.350 son fijos y 39.650 son eventuales.

Bajas precios

Para María José Pardo, la crisis económica está haciendo "mucha falta" al sector hortícola andaluz. Según comenta, "los precios están bajando mucho, incluso en los meses de invierno, lo que está afectando mucho a los productores". Pardo, gerente de la Organización Interprofesional de Productores y Horticultores de Andalucía (OIH), es de la "mayoría" que cree que el sector hortícola andaluz está sufriendo una crisis económica.

En los últimos años, el sector hortícola andaluz ha tenido una gran importancia en el mercado europeo. Así lo demuestran sus cifras: 43.400 hectáreas de superficie que se dedican al cultivo de los principales productos hortofrutícolas (pimiento, tomate, calabacín, berenjena, pepino, melón, sandía y judías verdes), más de 2.500 millones de euros de facturación y 2,5 millones de toneladas de productos que abastece a más del 60% del consumo nacional y a más del 30% de los mercados europeos, alcanzando cotas superiores al 80% durante los meses de invierno. A tenor de estos datos, no cabe duda de que la mano de obra es un factor clave para el progreso de este sector.

La industria del invernadero emplea a 110.000 trabajadores

do por Hortyfruta, el sector está en Europa



La industria del invernadero en España emplea a 110.000 trabajadores, según un estudio realizado por Hortyfruta, la Organización Interprofesional de Frutas y Hortalizas de Andalucía. El sector está en Europa...

DISTRIBUCIÓN HORTOFRUTÍCOLA

Comienza la temporada de tomate RAF, la hortaliza gourmet del campo andaluz

10 de diciembre de 2010

Crudo, frito, asado, en salsa, en zumo o en un gazpacho, el tomate es un alimento muy nutritivo y versátil que acaba de ascender al Olimpo de la alimentación con la declaración de la Dieta Mediterránea como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Pero si hay una variedad de tomate destacado es el tomate RAF, un producto exquisito y gourmet. El RAF recibe su nombre por ser 'Resistente al Fusarium', un tipo de hongo que afecta al tomate.

Diciembre, enero y febrero, son los mejores meses para el consumo de tomate RAF (aunque su temporada se prolonga hasta el mes de abril). El tomate RAF es diferente al tomate normal, así si una planta de tomate normal tiene un rendimiento de unos 20 kilos por temporada, la del RAF es de una media de entre 3 y 5 kilos. Además, su cultivo y recolección debe hacerse por manos muy expertas, ya que las raíces del RAF son muy débiles y sensibles. Según Hortyfruta, Organización Interprofesional de Frutas y Hortalizas de Andalucía, en la actual campaña se han cultivado unas 2.500 hectáreas de tomate RAF, cuya producción se estima que alcanzará unas 30.000 toneladas.

Pese a que en el mercado existen otros tipos de tomate, el auténtico sólo se cultiva en sabor se obtiene gracias a la alta dulzón, algo que se produce lón de sales", explica María José

europapress.es | ANDALUCÍA

Pimiento, calabacín, tomate, pepino, lechuga y judías, alimentos aconsejados por Hortyfruta para evitar resfriados

Directorio Frutas y hortalizas Encabezaron el ranking de productos alimenticios Experimentaron subidas de precios significativas Limones encabezaron el ranking de productos

Deja tu comentario

Imprimir Enviar

COMPARTE ESTA NOTICIA

Twitter Facebook LinkedIn

Noticias relacionadas: El CSIC y el Instituto Tomás Pascual publican un libro en el que analizan las propiedades de los alimentos "funcionales" (hoy a las 17:22); Pimiento, calabacín, tomate, pepino, lechuga y judías alimentos (hoy a las 15:03); Cajasol celebra este...



ALMERÍA, 2 Dic. (EUROPA PRESS) -

La Interprofesional de Frutas y Hortalizas, Hortyfruta, y la asociación '5 al día' ha señado una serie de frutas y hortalizas recomendables para prevenir resfriados durante esta época.

año, de forma que aconseja tomar pimiento, calabacín, tomate lechuga y judías verdes durante el otoño e invierno ya que se en temporada, lo que permite aprovechar al máximo los beneficios nutricionales, además de ser más económicos y tener las mismas características sensoriales.

Los expertos de la Interprofesional y de '5 al día' recomiendan frutas y hortalizas que sean ricas en vitaminas A, C y E, una potente acción antioxidante podría proteger el organismo de la consecuencia de las infecciones típicas de esta estación, fortalece el sistema inmune, según apuntan en una nota.

Al igual que en verano la tierra provee de alimentos ricos en antioxidantes como el melón, la sandía o el tomate con alto porcentaje por agua, que protegen de la deshidratación de los rayos solares, en otoño invierno se dan productos

ANDALUCÍA: MEJORA DE LA RENTABILIDAD DEL AGRICULTOR

Nueva campaña de promoción de Hortyfruta

REDACCIÓN/AGRONEGOCIOS

La Organización Interprofesional de Frutas y Hortalizas de Andalucía, Hortyfruta, ha puesto en marcha la nueva campaña de promoción de las frutas y hortalizas andaluzas 2010-2011 y cuyo principal objetivo es «contribuir a la sostenibilidad de la producción agraria en Andalucía, ayudando a la mejora de la rentabilidad del agricultor». La estrategia de comunicación se basa en identificar directamente la calidad de las frutas y hortalizas con su origen andaluz.

gar, por un lado, a consumidores, distribuidores, prescriptores y asociaciones, y por otro, a los agricultores de la región andaluza.

Para ello, trabajará estrechamente con los principales distribuidores (minoristas y mercados centrales) y con los consumidores de Alemania, Francia, Reino Unido y España, para mostrarles los valores diferenciales y las ventajas de los productos andaluces con respecto a otras zonas competidoras.

Con esta línea de actuación se pretende que tanto distribuidor como consumidor asocien la percepción positiva existente de lo "andaluz/español" con las frutas y hortalizas de Andalucía.

POR UN PRODUCTO CON NOMBRE Y APELLIDOS



Extensión de Norma de Promoción Hortyfruta

Bajo el eslogan "Por un producto con nombre y apellidos. Frutas y hortalizas de Andalucía", Hortyfruta pretende lle-

CON LA QUE ESTÁ CAYENDO...

Comienza la temporada del tomate Raf. Considerada la hortaliza gourmet del campo andaluz pues casi el 100% del cultivo de tomate RAF se produce en los invernaderos de la costa de Andalucía. Crudo, frito, asado, en salsa, en zumo o en un gazpacho, el tomate es un alimento muy nutritivo y versátil que acaba de ascender al Olimpo de la alimentación con la declaración de la Dieta Mediterránea como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Pero si hay una variedad de tomate destacado es el tomate Raf que recibe

su nombre por ser "Resistente al Fusarium", un tipo de hongo que afecta al tomate. Diciembre, enero y febrero, son los mejores meses para el consumo de este tipo de tomate (aunque su temporada se prolonga hasta el mes de abril). "Su exquisito sabor se obtiene gracias a la alta salinidad del agua y de la tierra, lo que le confiere ese característico sabor dulzón, algo que se produce porque la planta absorbe una cantidad de azúcares debido a la concentración de sales", explica María José Pardo, gerente de la patronal Hortyfruta. El tomate Raf tiene un aspecto irregular con profundos surcos que terminan en el centro, de forma redonda y achatado por los extremos. Su color es verde intenso con

HORTYFRUTA y "5 al día" desvelan cuáles son las mejores frutas y hortalizas para prevenir los resfriados

Con la llegada del invierno, los resfriados y la gripe comienzan a hacer sus estragos, siendo una de las principales causas en España. Por estos motivos, los expertos de la Organización Interprofesional de Frutas y Hortalizas de Andalucía (HORTYFRUTA) recomiendan ingerir frutas y hortalizas que sean ricas en vitaminas A, C y E, puesto que su potente acción fortalece el organismo de las consecuencias de esta estación, fortaleciendo nuestro sistema inmunológico.

La naturaleza es sabia y proporciona, en cada época del año, los productos idóneos para que nuestro cuerpo se adapte mejor a las inclemencias meteorológicas del momento. Así, en verano la tierra nos provee de alimentos ricos en agua y antioxidantes (como el melón, la sandía o el tomate) compuestos en un alto porcentaje por agua, que nos protegen de la deshidratación y del daño de los rayos solares. En otoño e invierno nos surte de productos ricos en vitaminas A, C y E, nutrientes necesarios para disminuir las consecuencias de las infecciones típicas de esta estación, e incluso es posible que intervengan en la disminución del riesgo de padecerlas, aunque este aspecto

aparte de los cítricos, como la naranja, el pomelo, el limón y las mandarinas existen otras frutas y hortalizas que destacan por su aporte en vitamina C, es el caso del tomate, el kiwi, col, coliflor, brócoli y judías verdes, aunque gran parte de ella se pierde durante la cocción. Pero el ranking de contenido de vitamina C por 100g de producto, lo encabeza el pimiento que, además de la vitamina C, se acompaña de vitaminas B6, y es rico en fibra; 50 g de pimiento crudo tiene tanta vitamina C como una naranja.

Pero no sólo la vitamina C refuerza el sistema inmunitario, también la vitamina A fortalece nuestro sistema de defensa y actúa como protección de los tejidos corporales, por lo que resulta muy eficaz para preparar el aparato respiratorio ante infecciones, como la gripe y la tos. La acelga, los berros, espinacas, escarola, zanahoria, mango, calabaza o el caqui, son ricas en este nutriente.

Finalmente, la vitamina E al igual que la C y la A, es un antioxidante naturalmente presente en frutas y hortalizas. En este caso, la vitamina E refuerza el sistema inmunológico de las agresiones externas, la espinaca, las frutas desecadas o el mango, son una cantidad interesante de esta vitamina.

HORTYFRUTA y "5 al día" recomiendan consumir estos productos (pimiento, calabacín, tomate, pepino y judías verdes) durante la temporada, lo que permite aprovechar al máximo los beneficios económicos y tener las mejores características sensoriales.

Además de consumir estos productos para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un buen sistema de defensa y actúa como protección de los tejidos corporales, por lo que resulta muy eficaz para preparar el aparato respiratorio ante infecciones, en su caso, o disminuir las consecuencias de éstas. La acelga, los berros, espinacas, escarola, zanahoria, mango, calabaza o el caqui, son ricas en este nutriente.

Además de consumir estos productos para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un buen sistema de defensa y actúa como protección de los tejidos corporales, por lo que resulta muy eficaz para preparar el aparato respiratorio ante infecciones, en su caso, o disminuir las consecuencias de éstas. La acelga, los berros, espinacas, escarola, zanahoria, mango, calabaza o el caqui, son ricas en este nutriente.

Además de consumir estos productos para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un buen sistema de defensa y actúa como protección de los tejidos corporales, por lo que resulta muy eficaz para preparar el aparato respiratorio ante infecciones, en su caso, o disminuir las consecuencias de éstas. La acelga, los berros, espinacas, escarola, zanahoria, mango, calabaza o el caqui, son ricas en este nutriente.

Además de consumir estos productos para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un buen sistema de defensa y actúa como protección de los tejidos corporales, por lo que resulta muy eficaz para preparar el aparato respiratorio ante infecciones, en su caso, o disminuir las consecuencias de éstas. La acelga, los berros, espinacas, escarola, zanahoria, mango, calabaza o el caqui, son ricas en este nutriente.

Además de consumir estos productos para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un buen sistema de defensa y actúa como protección de los tejidos corporales, por lo que resulta muy eficaz para preparar el aparato respiratorio ante infecciones, en su caso, o disminuir las consecuencias de éstas. La acelga, los berros, espinacas, escarola, zanahoria, mango, calabaza o el caqui, son ricas en este nutriente.

Además de consumir estos productos para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un buen sistema de defensa y actúa como protección de los tejidos corporales, por lo que resulta muy eficaz para preparar el aparato respiratorio ante infecciones, en su caso, o disminuir las consecuencias de éstas. La acelga, los berros, espinacas, escarola, zanahoria, mango, calabaza o el caqui, son ricas en este nutriente.

Además de consumir estos productos para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un buen sistema de defensa y actúa como protección de los tejidos corporales, por lo que resulta muy eficaz para preparar el aparato respiratorio ante infecciones, en su caso, o disminuir las consecuencias de éstas. La acelga, los berros, espinacas, escarola, zanahoria, mango, calabaza o el caqui, son ricas en este nutriente.

Además de consumir estos productos para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un buen sistema de defensa y actúa como protección de los tejidos corporales, por lo que resulta muy eficaz para preparar el aparato respiratorio ante infecciones, en su caso, o disminuir las consecuencias de éstas. La acelga, los berros, espinacas, escarola, zanahoria, mango, calabaza o el caqui, son ricas en este nutriente.

Además de consumir estos productos para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un buen sistema de defensa y actúa como protección de los tejidos corporales, por lo que resulta muy eficaz para preparar el aparato respiratorio ante infecciones, en su caso, o disminuir las consecuencias de éstas. La acelga, los berros, espinacas, escarola, zanahoria, mango, calabaza o el caqui, son ricas en este nutriente.

Además de consumir estos productos para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un buen sistema de defensa y actúa como protección de los tejidos corporales, por lo que resulta muy eficaz para preparar el aparato respiratorio ante infecciones, en su caso, o disminuir las consecuencias de éstas. La acelga, los berros, espinacas, escarola, zanahoria, mango, calabaza o el caqui, son ricas en este nutriente.

Pimiento, calabacín, tomate, pepino, lechuga y judías, alimentos aconsejados por Hortyfruta para evitar resfriados

hace 2 horas 50 mins

Comparte Envía esta noticia Imprimir

ALMERIA, 2 (EUROPA PRESS) La Interprofesional de Frutas y Hortalizas, Hortyfruta, y la asociación "5 al día" ha señalado una serie de frutas y hortalizas recomendables para prevenir resfriados durante esta época del año, de forma que aconseja tomar pimiento, calabacín, tomate, pepino, lechuga y judías verdes durante el otoño e invierno ya que se encuentran en temporada, lo que permite aprovechar al máximo los beneficios nutricionales, además de ser más económicos y tener las mejores características sensoriales.

Los expertos de la Interprofesional y de "5 al día" recomiendan ingerir frutas y hortalizas que sean ricas en vitaminas A, C y E, puesto que su potente acción antioxidante podría proteger el organismo de las consecuencias de las infecciones típicas de esta estación, lo que fortalece el sistema inmune, según apuntan en una nota.

Al igual que en verano la tierra provee de alimentos ricos en agua y antioxidantes como el melón, la sandía o el tomate compuestos en un alto porcentaje por agua, que protegen de la deshidratación y del daño de los rayos solares, en esta estación, e incluso es posible que intervengan en la disminución del riesgo de padecerlas, aunque este aspecto



Pimiento, calabacín, tomate, pepino, lechuga y judías, alimentos aconsejados por Hortyfruta para evitar resfriados.

Además de consumir estos productos para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un buen sistema de defensa y actúa como protección de los tejidos corporales, por lo que resulta muy eficaz para preparar el aparato respiratorio ante infecciones, en su caso, o disminuir las consecuencias de éstas. La acelga, los berros, espinacas, escarola, zanahoria, mango, calabaza o el caqui, son ricas en este nutriente.

Agrodigital.com La web del campo

Los alimentos anti-resfriado En la época otoñal es importante cuidar la alimentación para evitar gripes y aumentar las defensas

Por Asociación "5 al día"

Noticias Google

Con la llegada del invierno, los resfriados y la gripe comienzan a hacer sus estragos, siendo una de las principales causas del absentismo laboral en España. Por estos motivos, los expertos de la Organización Interprofesional de Frutas y Hortalizas de Andalucía (HORTYFRUTA) y de la Asociación "5 al día" recomiendan ingerir frutas y hortalizas que sean ricas en vitaminas A, C y E, puesto que su potente acción antioxidante podría proteger nuestro organismo de las consecuencias de las infecciones típicas de esta estación, fortaleciendo nuestro sistema inmunológico.

La naturaleza es sabia y proporciona, en cada época del año, los productos idóneos para que nuestro cuerpo se adapte mejor a las inclemencias meteorológicas del momento. Así, en verano la tierra nos provee de alimentos ricos en agua y antioxidantes (como el melón, la sandía o el tomate) compuestos en un alto porcentaje por agua, que nos protegen de la deshidratación y del daño de los rayos solares. En otoño e invierno nos surte de productos ricos en vitaminas A, C y E, nutrientes necesarios para disminuir las consecuencias de las infecciones típicas de esta estación, e incluso es posible que intervengan en la disminución del riesgo de padecerlas, aunque este aspecto no está muy claro.

Además de consumir estos productos para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un buen sistema de defensa y actúa como protección de los tejidos corporales, por lo que resulta muy eficaz para preparar el aparato respiratorio ante infecciones, en su caso, o disminuir las consecuencias de éstas. La acelga, los berros, espinacas, escarola, zanahoria, mango, calabaza o el caqui, son ricas en este nutriente.

Además de consumir estos productos para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un buen sistema de defensa y actúa como protección de los tejidos corporales, por lo que resulta muy eficaz para preparar el aparato respiratorio ante infecciones, en su caso, o disminuir las consecuencias de éstas. La acelga, los berros, espinacas, escarola, zanahoria, mango, calabaza o el caqui, son ricas en este nutriente.

Además de consumir estos productos para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un buen sistema de defensa y actúa como protección de los tejidos corporales, por lo que resulta muy eficaz para preparar el aparato respiratorio ante infecciones, en su caso, o disminuir las consecuencias de éstas. La acelga, los berros, espinacas, escarola, zanahoria, mango, calabaza o el caqui, son ricas en este nutriente.

Además de consumir estos productos para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un buen sistema de defensa y actúa como protección de los tejidos corporales, por lo que resulta muy eficaz para preparar el aparato respiratorio ante infecciones, en su caso, o disminuir las consecuencias de éstas. La acelga, los berros, espinacas, escarola, zanahoria, mango, calabaza o el caqui, son ricas en este nutriente.

Además de consumir estos productos para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un buen sistema de defensa y actúa como protección de los tejidos corporales, por lo que resulta muy eficaz para preparar el aparato respiratorio ante infecciones, en su caso, o disminuir las consecuencias de éstas. La acelga, los berros, espinacas, escarola, zanahoria, mango, calabaza o el caqui, son ricas en este nutriente.

Además de consumir estos productos para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un buen sistema de defensa y actúa como protección de los tejidos corporales, por lo que resulta muy eficaz para preparar el aparato respiratorio ante infecciones, en su caso, o disminuir las consecuencias de éstas. La acelga, los berros, espinacas, escarola, zanahoria, mango, calabaza o el caqui, son ricas en este nutriente.



Fotos: 1 de 1

¿Resfriado? Nuevo: Pimiento, el Remedio más Popular para Combatir el Resfriado.

Anuncios Google