



¿QUÉ ALIMENTOS DE TEMPORADA HAY EN PRIMAVERA?

La época primaveral brinda un sinnúmero de oportunidades para saborear alimentos naturales y saludables. Pero eso no es todo, **más allá de las opciones disponibles en esta temporada, existen ciertos alimentos que pueden ayudar a prevenir o reducir los síntomas de la alergia primaveral**, gracias a su efecto antihistamínico y antioxidante.

Este tipo de productos son ricos en vitamina C, como los cítricos, el kiwi, las fresas y las frutas silvestres. Se trata de una vitamina con un alto poder antihistamínico, misma que contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario —defensas del cuerpo—.

Otro ejemplo es la vitamina B5. A ésta se le atribuyen efectos antihistamínicos y antiinflamatorios, motivo por el que es ideal para reducir la congestión asociada a muchos tipos de alergia primaveral. Entre las fuentes de origen animal destacan el hígado, el pollo y los huevos; y entre los vegetales sobresalen las verduras de hoja verde, los frutos secos, las setas y las legumbres.

También se recomienda consumir alimentos con sustancias antiinflamatorias, como el pescado, especialmente el azul, rico en Omega-3; y los productos naturales que contienen azufre, como los ajos, las cebollas, los frutos secos y las legumbres.

La primavera es el mejor momento para disfrutar frutas, verduras y legumbres frescas.

1. **Frutas rojas** —ricas en vitamina C, con alto contenido en agua y fibra—: fresa, cereza y frambuesa.
2. **Frutas amarillas o anaranjadas** —alto contenido en carotenos—: naranja, mandarina, mango, papaya, limón, plátano, zanahoria y guayaba.
3. **Verduras** —mucho fibra y pocas calorías—: ajo, cebolla y espárragos.
4. **Legumbres** —ricas en proteínas—: chícharos y habas.

Vía: ClickSalud