

Alimentos de temporada: uva, calabaza y boniato

[Alimentos de temporada: uva, calabaza y boniato](#)

[imprimir](#)



Durante los meses de octubre y noviembre se lleva a cabo la vendimia de la **uva**. Precisamente en la misma época en la que las **calabazas** y **boniatos** están en su mejor punto. ¿Conoces los beneficios de incluir estos alimentos en tu dieta?

La uva, nutritiva y antioxidante

- La uva es una fruta rica en **fibra y vitaminas B** (sobre todo, B1, B2, B3 y B6), **C y K**.
- Es **baja en grasas** y tiene un importante poder **antioxidante** gracias a micronutrientes como los antocianos, taninos y flavonoides.
- Aporta al organismo **hidratos de carbono (azúcares simples)**, en especial **glucosa y fructosa**, que tienen la propiedad de pasar directamente a la sangre sin ser digeridos.
- Es una gran fuente de **minerales** como el potasio, el cobre, el hierro, el calcio, el fósforo y el manganeso.
- La uva ayuda a combatir el envejecimiento de las células y a prevenir numerosas enfermedades.
- Contribuye a controlar el colesterol y es idónea para las personas que están a dieta, ya que 100 gramos de esta fruta aportan sólo unas 69 calorías.

La calabaza, no sólo para Halloween

- Existen muchas variedades de calabaza, aunque la más común es la moscada.
- Es una hortaliza ideal para los **diabéticos**, ya que ayuda a regular el azúcar en sangre.
- Es **baja en grasas** y tiene propiedades **diuréticas** que ayudan a limpiar nuestro cuerpo y a **mejorar problemas intestinales** (su pulpa contiene mucílagos, una sustancia que protege la mucosa del estómago).
- Se trata de un vegetal rico fósforo, hierro, calcio, magnesio y potasio. Y aporta varias vitaminas, en especial A, B y C. Su alto **contenido en fibra** hace de la calabaza un alimento **saciante** ideal para adelgazar.

El boniato, rey del otoño

- Al horno, en forma de puré, en pasteles, frito... El boniato, también conocido como **“patata dulce”** o **batata**, es un tubérculo originario de América.
- Su sabor dulce lo convierte en un ingrediente idóneo para todo tipo de platos, desde entrantes hasta guisos y postres. Eso sí, debe consumirse siempre

cocinado, ya que en crudo resulta indigesto.

- Es un alimento bajo en grasas que aporta al organismo una gran cantidad de **azúcares e hidratos de carbono**, por lo que las personas diabéticas o que quieren moderar su ingesta de azúcar deben controlar su consumo.
- Además, tiene un alto contenido de **vitamina E**, ideal para mejorar la salud del corazón y de la piel, y es una gran **fuentes de hierro y potasio**, por lo que contribuye a regular la hipertensión arterial.

En el apartado de [recetas para la Chef Plus Induction](#) puedes encontrar diferentes platos elaborados con estos alimentos. ¡Pruébalos y coméntanos los resultados!

Etiquetas

[alimentos octubre](#)

[alimentos otoño](#)

[boniato](#)

[calabacín](#)

[calabaza](#)

[calabazas](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[consejos chef plus induction](#)

[dieta equilibrada](#)

[familia chef plus](#)

[Nutrición](#)

[propiedades boniato](#)

[propiedades calabazas](#)

[propiedades uvas](#)

[uva](#)

[uvas](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar