



Alimentos de temporada: una buena opción... más

En la lucha por la supervivencia, podría no parecer una estrategia muy inteligente ofrecer una experiencia placentera a quien te va a devorar. Entonces, ¿por qué tantas plantas ofrecen verdaderos manjares listos para ser consumidos por sus depredadores? Lo cierto es que se cobran su precio, manipulándonos para contribuir a su reproducción. Al ser organismos sésiles, es decir, que no pueden desplazarse, necesitan vehículos para dispersar sus semillas. Hasta tal punto han refinado su maquinaria que muchos frutos resultan 'laxantes naturales', como las cerezas o las ciruelas.

Pero, para que el plan salga bien, es necesario sincronizar el momento en el que las semillas están fisiológicamente maduras con el consumo por parte de los animales 'repartidores'. Para ello, el cebo es, por ejemplo, que frutas ácidas y duras tornan en bocados dulces y jugosos en el momento justo. Así que el hecho de que las frutas, en este caso, estén en un momento óptimo en cuanto a sabor y contenido nutricional solo cuando han completado el desarrollo de sus semillas, tiene una razón evolutiva. Si bien en las sociedades modernas el hombre parece haber perdido el papel de dispersor de semillas inconsciente, no por ello las plantas van a apresurarse a alterar una estrategia tan exitosa que les ha costado miles de años refinar. De modo que sigue existiendo un momento óptimo de consumo, tanto desde el punto de vista organoléptico, como desde el nutricional. A esto nos referimos cuando hablamos de alimentos de temporada, productos que, en una zona determinada, alcanzan su madurez o plenitud nutricional en una época concreta.

Qué duda cabe que, si recolectamos las frutas y verduras antes de que hayan alcanzado su completo desarrollo, por ejemplo, porque sea necesario transportarlas largas distancias, tanto su sabor como sus propiedades nutritivas no habrán alcanzado su pico máximo. Sin embargo, resulta necesario añadir que la disponibilidad de alimentos esenciales a lo largo de todo el año y que, hasta no hace tanto tiempo, eran también alimentos de temporada, es un logro y, a la vez, un requisito esencial para el

bienestar de una población en constante crecimiento. En mi opinión, no es necesario demonizar los unos para poner en valor los otros.

Otro aspecto importante es el hecho de que los alimentos de temporada están muy ligados a los mercados de cercanía. Una de las ventajas de este sistema es la reducción de la contaminación derivada del transporte a larga distancia y, en teoría, también del precio. De nuevo aquí sería aconsejable alcanzar un equilibrio, ya que esta fórmula no siempre es viable. Pensemos por ejemplo en los países del norte de Europa. Muchos de ellos dependen para su abastecimiento de las importaciones de productos básicos de origen vegetal desde países eminentemente agrícolas. Es un hecho que España es la huerta de Europa y esto además juega un papel primordial en nuestra economía.

Vivimos en una sociedad plagada de contradicciones. Las nuevas generaciones están cada vez más concienciadas de la importancia de adoptar un modelo de vida sostenible, así como del impacto de la alimentación sobre la salud. Pero, al mismo tiempo, existen informes que revelan un aumento en los niveles de colesterol y en los casos de hipertensión de los 'millennials' con respecto a la generación anterior. Existen muchos factores que lo explican, entre los que se hallan sin duda los hábitos de alimentación. Según datos del anteriormente llamado Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente, en 2018 se produjo un incremento del gasto con respecto a 2017 del 1,6% en alimentos destinados a cocinar, frente al 3,5% de los consumidos en bares y restaurantes y al 10,2% en la compra de platos precocinados. Esta tendencia muestra que los nuevos consumidores dedican cada vez menos tiempo a cocinar. En este sentido, los alimentos de temporada están muy ligados a la cocina tradicional, ya que, en tiempos de nuestros padres y abuelos, no eran una opción, sino una necesidad.

AURORA DÍAZ BERMÚDEZ

Investigadora del Centro de Investigación y Tecnología Agroalimentaria de Aragón (CITA) adscrita al Instituto Agroalimentario de Aragón (IA2)