

NARANJA



PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Redondeada, esférica, con leve achatamiento en los polos.

Color: Piel: anaranjada. Pulpa: vesículas anaranjadas que suelen ser entre 8 y 10 gajos alargados y curvos.

Olor: Intenso y agradable.

Sabor: Dulce cuando madura (los hidratos de carbono sobre todo el almidón se convierten en azúcares), en ocasiones es ácida. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua. El sabor ácido se detecta en los laterales de la lengua.

Tacto: Textura blanda. Pulpa llena de jugo.

PLANTA PRODUCTORA

Naranjo



CULTIVO

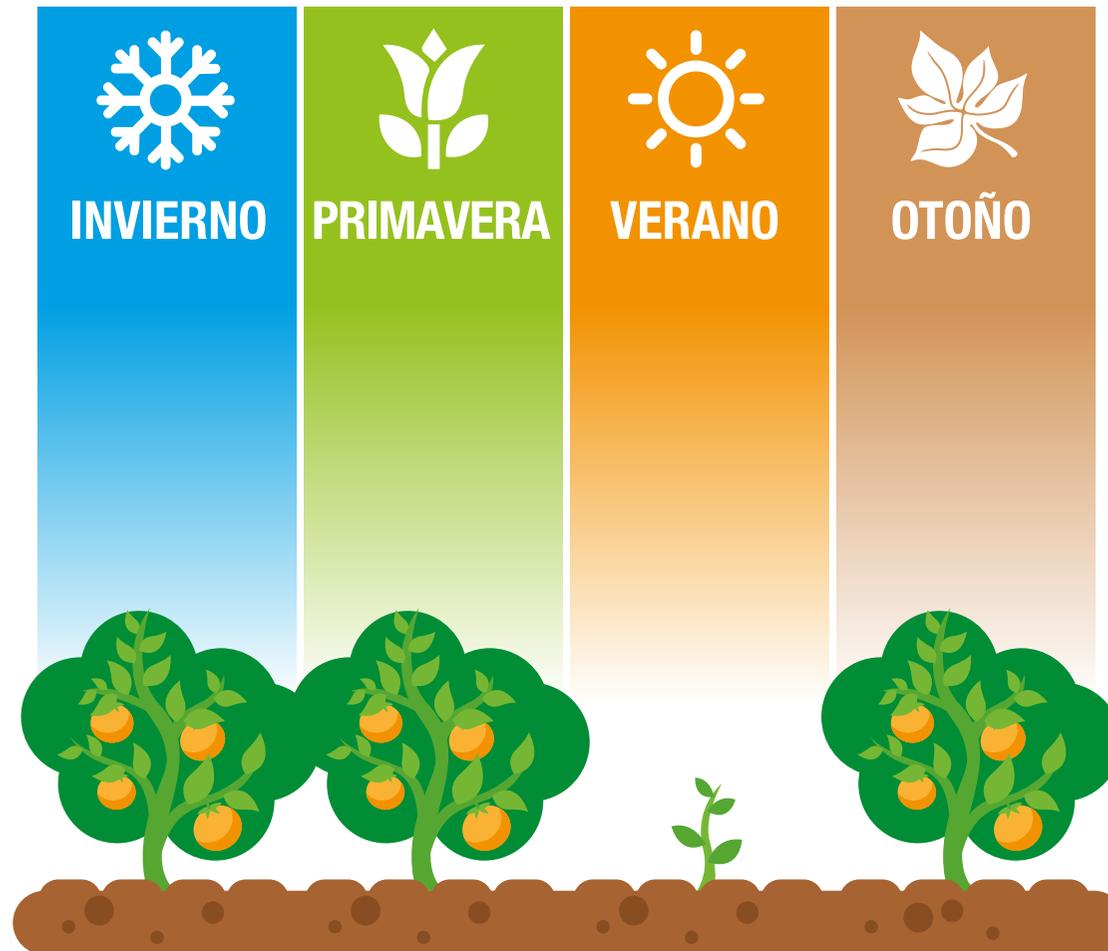
Es el fruto del árbol del naranjo.
Necesita: humedad y temperatura cálida.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España es el primer país productor de cítricos de Europa. Los naranjos españoles son de alta calidad, aroma, sabor, jugosidad, textura, color y tamaño.

RECOLECCIÓN

Entre octubre y mayo



SABOR



Dulce cuando madura (los hidratos de carbono sobre todo el almidón se convierten en azúcares), en ocasiones es ácida. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua. El sabor ácido se detecta en los laterales de la lengua.

CONSUMO RECOMENDADO Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

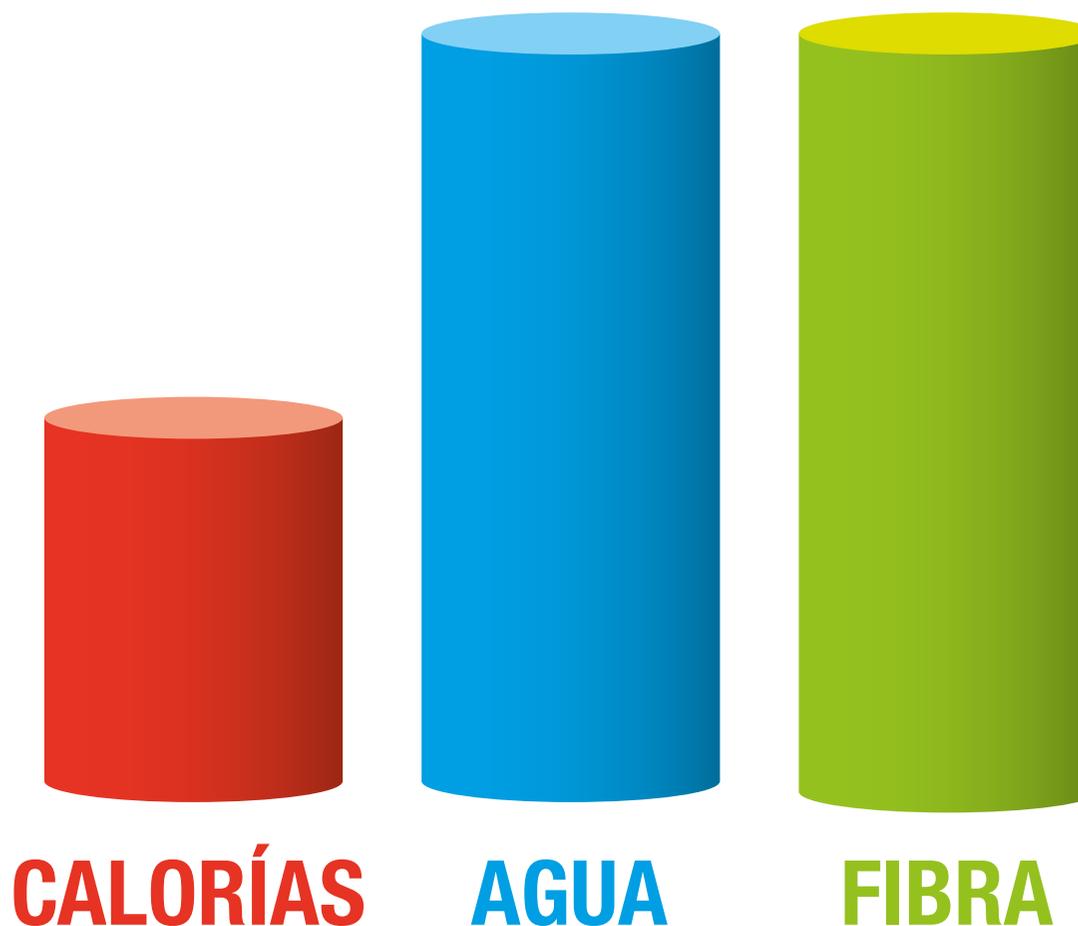
CONSUMO RECOMENDADO Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



En comparación con otras frutas, 100 gramos contienen:

1. Menos calorías
2. Más agua
3. Más fibra
4. Más vitamina C
5. Más Calcio

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

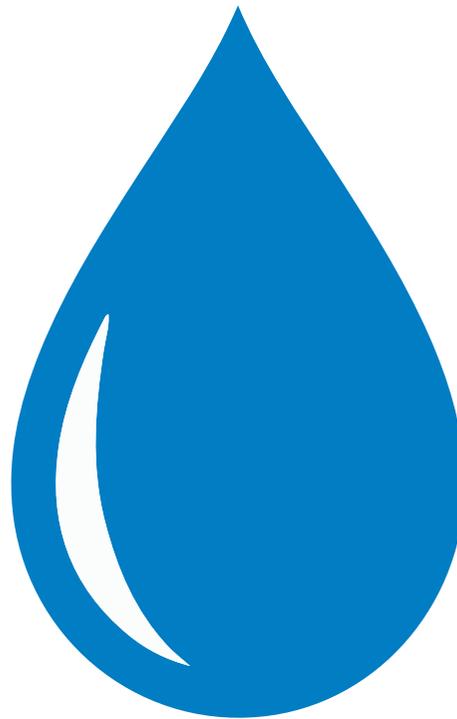
CALORÍAS



Por sus pocas calorías puede ayudar a controlar el peso corporal

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

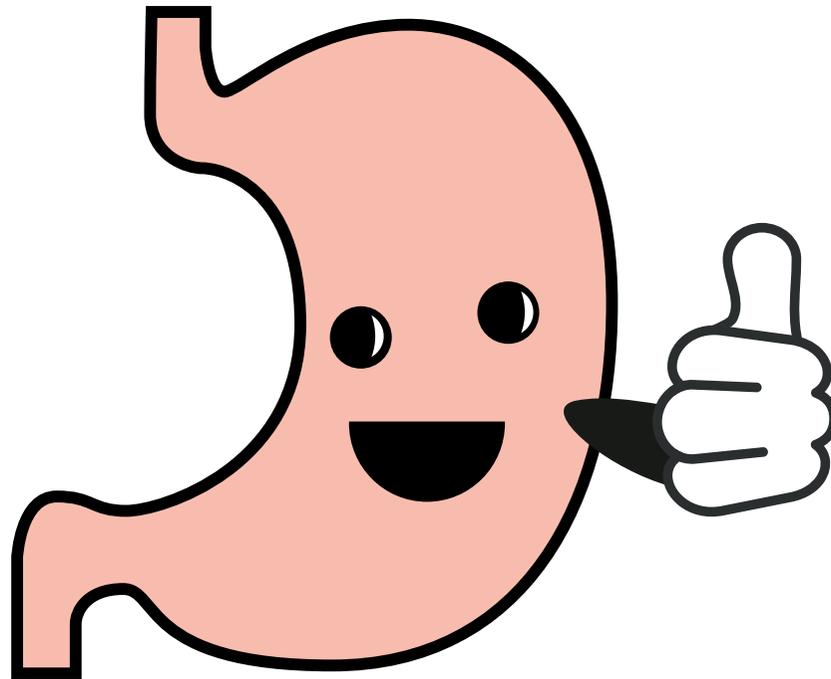
AGUA



**Por su alto contenido en agua: puede
ayudar a hidratar y calmar la sed**

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

FIBRA



Ayuda a regular el movimiento del intestino y evita el estreñimiento

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

VITAMINAS



Colabora con la defensa de las infecciones y otras enfermedades.

TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE
FRUTAS Y HORTALIZAS





Con las
naranjas
las tareas
no me cansan

**Todas las cualidades referidas
a las frutas y hortalizas
deben ser contempladas
en el contexto de una dieta
variada y equilibrada y
dentro de un estilo de
vida saludable**

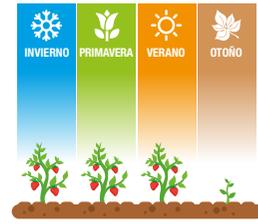
PLÁTANO



Comiendo plátano todos los días me llenaré de energía

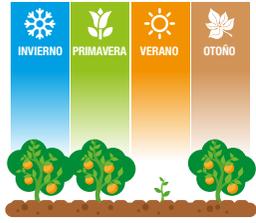
FESOP

FRESA



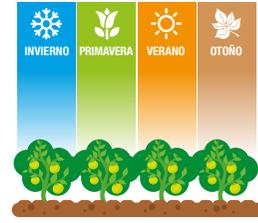
Comiendo fresas la mente se despeja

NARANJA



Con las naranjas las tareas no me cansan

MANZANA



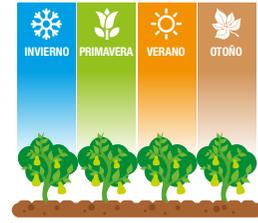
Comiendo manzana mantengo la boca sana

SANDÍA



Comiendo sandía empiezo mejor cada día

PERA



Con las peras subo y bajo escaleras

MELÓN



Comiendo melón te divertirás un montón

ZANAHORIA



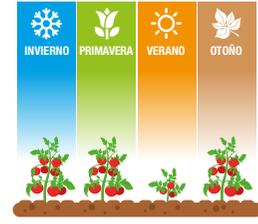
Las zanahorias me dan energía y salto de alegría

PAPAYA



La barriga estará tranquila con la papaya y la papaina

TOMATE



En los estudios gano los combates comiendo tomates