

SANDÍA



PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

- Forma:** Pepinoide, casi esférico. Es una de las frutas de mayor tamaño, puede llegar a pesar hasta 10 kg.
- Color:** Piel: verdoso. Pulpa: rosada o roja, carnosa, jugosa y con semillas.
- Olor:** Suave.
- Sabor:** Dulce cuando está madura.
- Tacto:** Corteza dura y pulpa de textura blanda. Es una fruta refrescante, dulce y sabrosa.

PLANTA PRODUCTORA

Sandiera



CULTIVO

Es el fruto del sandiero o sandiera, planta herbácea de tallo rastrero. Trepadora anual con hojas y flores amarillas y grandes.

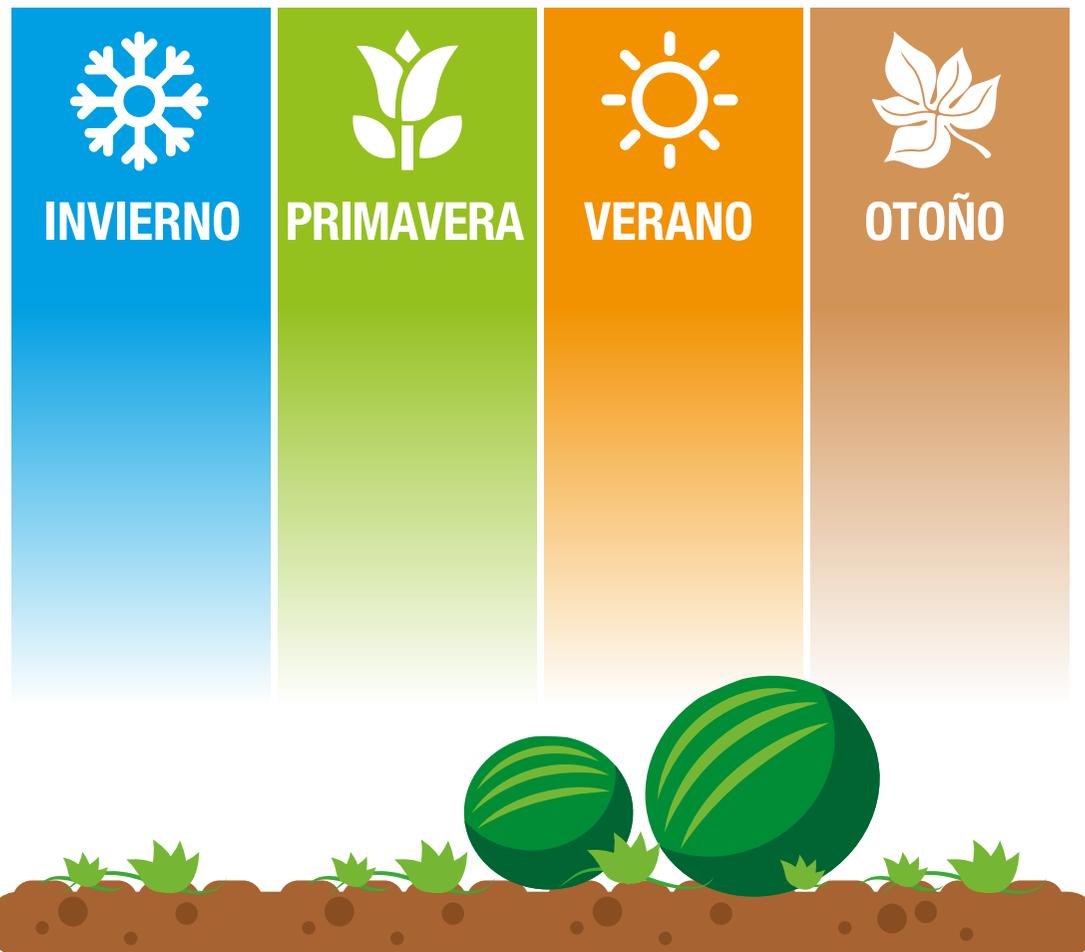
LUGAR DE PRODUCCIÓN

España la 12ª posición mundial.

RECOLECCIÓN

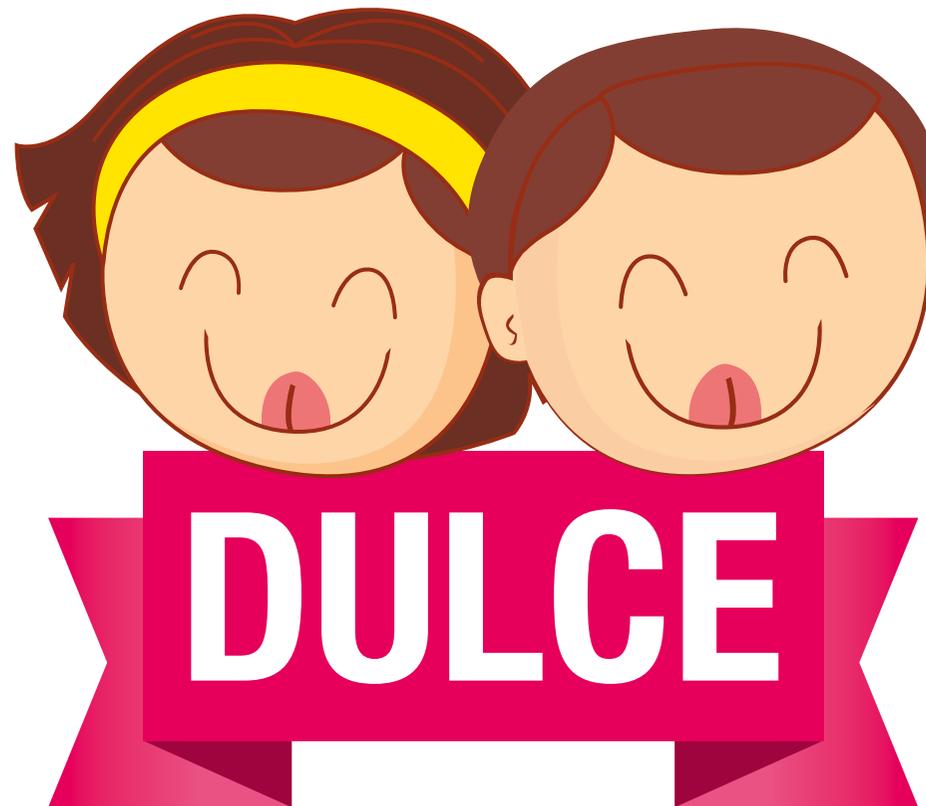
Verano

junio-agosto, a veces mayo y septiembre



SABOR

Dulce, cuando está madura



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

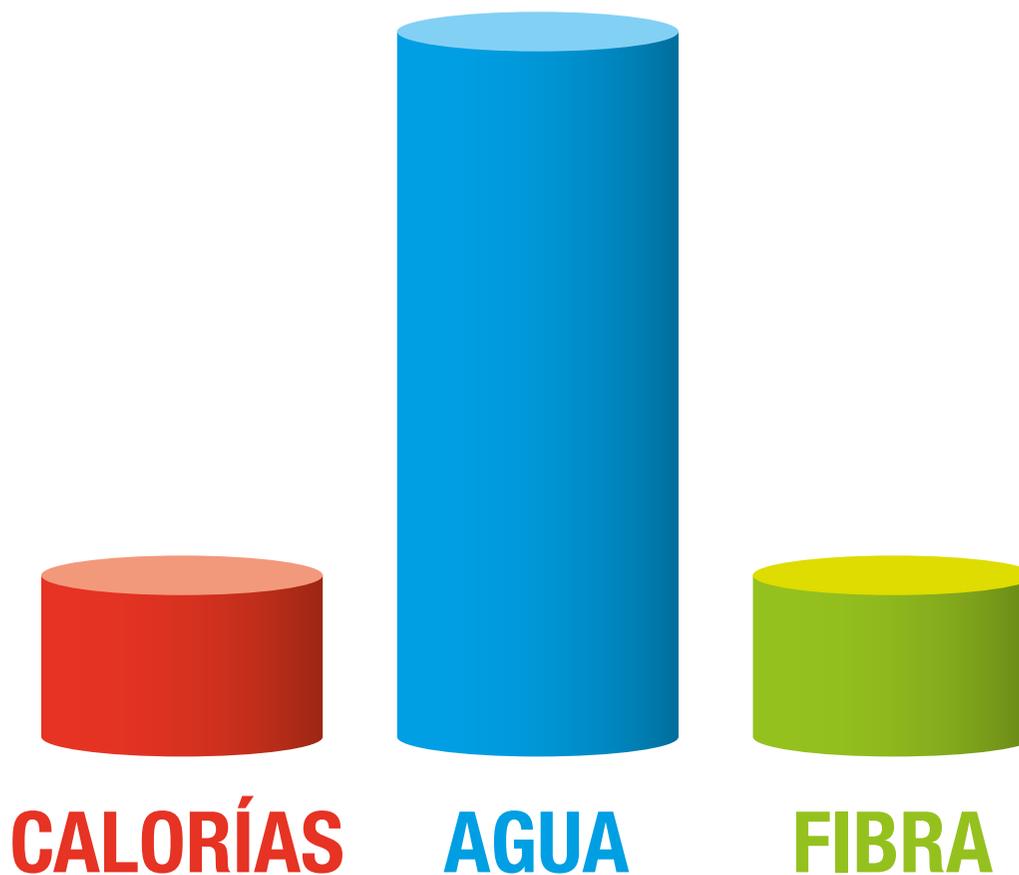
Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas

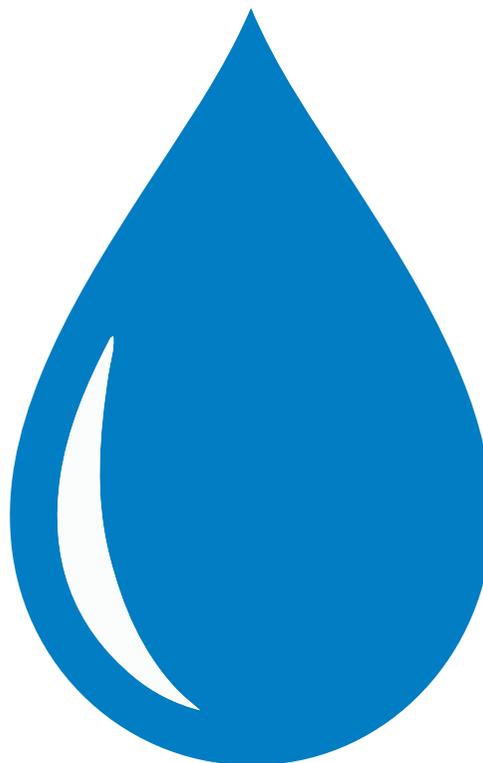


En comparación con otras frutas, 100 gramos contienen:

1. Más agua
2. Menos calorías y fibra
3. Vitaminas y minerales

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

AGUA



Puede ayudar a hidratar y calmar la sed

TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE
FRUTAS Y HORTALIZAS





*Comiendo
sandía
empiezo mejor
cada día*

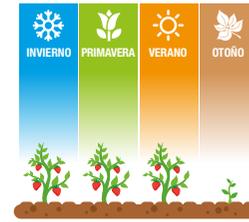
**Todas las cualidades referidas
a las frutas y hortalizas
deben ser contempladas
en el contexto de una dieta
variada y equilibrada y
dentro de un estilo de
vida saludable**

PLÁTANO



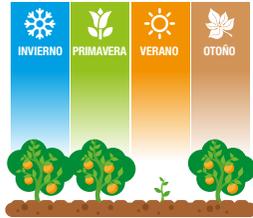

Comiendo
plátano
todos los días
me llenaré
de energía

FRESA



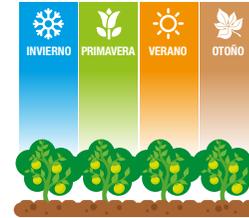

Comiendo
fresas
la mente
se despeja

NARANJA




Con las
naranjas
las tareas
no me cansan

MANZANA



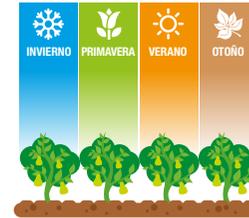

Comiendo
manzana
mantengo
la boca sana

SANDÍA




Comiendo
sandía
empiezo mejor
cada día

PERA




Con las peras
subo y bajo
escaleras

MELÓN



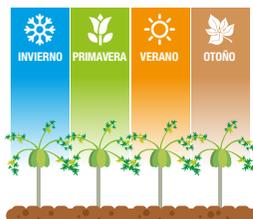

Comiendo
melón
te divertirás
un montón

ZANAHORIA



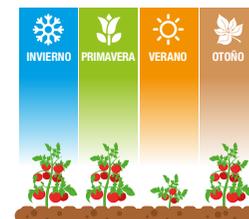

Las zanahorias
me dan energía
y salto de alegría

PAPAYA




La barriga
estará tranquila
con la papaya
y la papaina

TOMATE




En los estudios
gano los combates
comiendo tomates