

## PAPAYA



### PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

**Forma:** Alargada con semillas negras en su interior.  
**Color:** Cáscara anaranjada. Pulpa de color salmón.  
**Olor:** Especial.  
**Sabor:** Dulce cuando madura. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua.  
**Tacto:** Textura blanda y frágil. Hay que pelarlas y retirar las pepitas (semillas de color negro) que según el tipo de papaya serán muy abundantes.

### CULTIVO

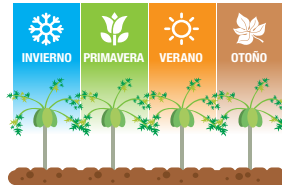
Es el fruto del papayo o papayero, que es una planta de varios metros de altura (2-9 m). Proceden de Centro América pero hoy día está muy extendida. Necesitan agua y temperatura cálida estable.

### LUGAR DE PRODUCCIÓN

En España se cultiva predominantemente en Canarias.

### RECOLECCIÓN

Todo el año, al igual que la mayoría de las frutas tropicales.\*



\*Aunque su mayor producción suele ser a principios del verano y en otoño (mayo a noviembre).

**SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.**

### En comparación con otras frutas, 100g contienen:

1. Calorías nivel medio
2. Fibra nivel medio
3. Agua nivel medio
4. Vitamina C como en las fresas
5. POTASIO

### Importancia:

- Por las vitaminas: puede ayudar en la defensa de los resfriados y otras enfermedades.
- Por los azúcares y la papaína: puede colaborar en la buena asimilación, por lo que se incorpora a la alimentación infantil con prontitud.

**LEMA: La barriga estará tranquila con la papaya y la papaína**

## PERA



### PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

**Forma:** Cónica, redondeada o globosa.  
**Color:** Piel: verde. Se mezclan tonalidades con el amarillo, pardo o rojizo. Pulpa: blanca, a veces amarillenta.  
**Olor:** Agradable.  
**Sabor:** Dulce, aunque varía con la maduración en acidez y aspereza. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua. El sabor ácido se detecta en los laterales de la lengua. Muy jugosa y succulenta.  
**Tacto:** Textura semiblanda.

### CULTIVO

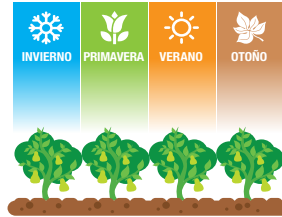
Es el fruto del árbol del peral. Árbol de hoja caduca y copa redondeada. Existen más de mil variedades.

### LUGAR DE PRODUCCIÓN

España.

### RECOLECCIÓN

Todo el año\*.



\*Aunque depende de la variedad de las peras, por eso se recolectan diferentes peras a lo largo de todo el año.

**SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.**

### En comparación con otras frutas, 100g contienen:

1. Menos calorías
2. Más agua
3. Más fibra

### Importancia:

- Por el agua: puede favorecer la hidratación y calmar la sed.
- Por la Fibra: Poder saciante, retiene el agua de los alimentos en el estómago y ayuda a disminuir la sensación de hambre.

**LEMA: Con las peras subo y bajo escaleras**

## TOMATE



### PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

**Forma:** Diferentes formas dependiendo de la variedad. Puede ser redondo, alargado, semiesférico, entre otras.  
**Color:** Piel fina de color rojiza en la mayoría de los tomates, hay algunas variedades de color verde oscuro. Pulpa de color rojo y con abundantes pipas.  
**Olor:** Aromático.  
**Sabor:** Dulce y con cierto grado de acidez, dependiendo del tipo y del grado de maduración. Los tomates cherry son de sabor más dulce porque tienen mayor contenido en azúcares.  
**Tacto:** Textura blanda.

### CULTIVO

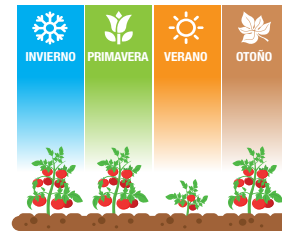
Es el fruto de la tomatera que es una planta cubierta de unos pelillos que absorben agua y nutrientes.

### LUGAR DE PRODUCCIÓN

Andalucía, Extremadura, Canarias y Murcia.

### RECOLECCIÓN

Casi todo el año.



**SALUD: LAS VERDURAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, FIBRA, VITAMINAS Y MINERALES.**

### En comparación con otras verduras, 100g contienen:

1. Menos calorías
2. Más agua
3. Cantidades moderadas de fibra
4. POTASIO
5. Vitamina A

### Importancia:

- Por las calorías: Tomado con moderación ayuda al control del peso y evita la obesidad.
- Por el agua: aporta hidratación al organismo.
- Por la fibra: ayuda a regular el movimiento del intestino y a evitar el estreñimiento.
- Por las vitaminas: puede ayudar a la defensa de las infecciones y otras enfermedades.
- Por el potasio: activa los músculos del cuerpo incluso el ritmo del corazón.

**LEMA: En los estudios ganan los combates comiendo tomates**

## ZANAHORIA



### PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

**Forma:** Alargada, cilíndrica y acabada en punta, lo que le da un aspecto cónico.  
**Color:** Piel lisa y de color anaranjado. Pulpa de color anaranjado similar a la piel. Existen algunas variedades de color blanco, amarillo, rojo e incluso morado.  
**Olor:** Aromático.  
**Sabor:** Las más tiernas tienen un sabor ligeramente dulce.  
**Tacto:** Textura firme.

### CULTIVO

La zanahoria es la raíz de una hortaliza con su característico color naranja. Existen más de 2.500 especies.

### LUGAR DE PRODUCCIÓN

España es una importante productora de zanahorias. Las regiones con mayor producción en España son: Andalucía, Castilla-León, Comunidad Valenciana y Castilla-La Mancha.

### RECOLECCIÓN

Mayo a Enero.\*



\*Aunque se puede recolectar durante todo el año.

**SALUD: LAS VERDURAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, FIBRA, VITAMINAS Y MINERALES.**

### En comparación con otras verduras, 100g contienen:

1. Más calorías
2. Menos agua
3. Más fibra
4. POTASIO
5. Vitamina A

### Importancia:

- Por las calorías: Tomadas con moderación ayudan al control del peso y a evitar la obesidad.
- Por el agua: ayudan a hidratar nuestro cuerpo.
- Por la fibra: ayuda a regular el movimiento del intestino y a evitar el estreñimiento cuando se comen crudas y en los problemas de diarrea cuando se comen cocidas.
- Por las vitaminas: puede ayudar a la defensa de las infecciones y otras enfermedades.
- Por el potasio: activa los músculos del cuerpo incluso el ritmo del corazón.

**LEMA: Las zanahorias me dan energía y salto con alegría**