

FRESA

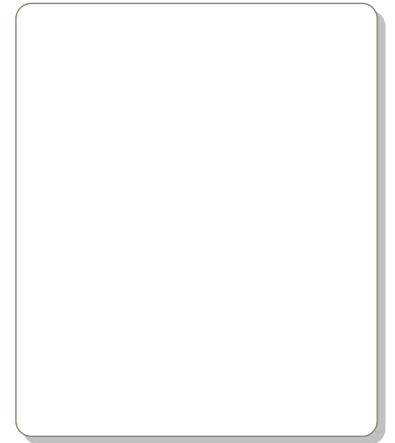
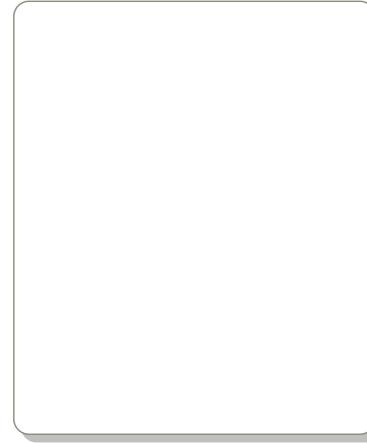
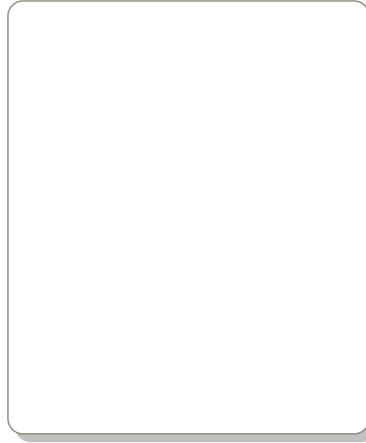
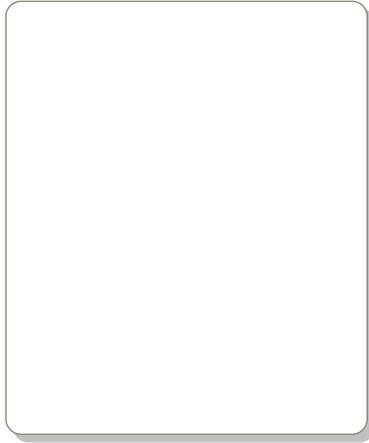


PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

- Forma:** Semejante a un cono o a un corazón. Varían de tamaño, las fresas son más pequeñas que el fresón.
- Color:** Rojo brillante a rojo-anaranjado.
- Olor:** Perfume inconfundible, al estar maduras desprenden un intenso aroma.
- Sabor:** Dulce cuando madura. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua.
- Tacto:** Textura blanda y jugosa. Se deshacen fácilmente en la boca. No se pelan.

**HAY QUE LAVARLAS SIEMPRE ANTES DE
COMERLAS**

FRESA



PLANTA PRODUCTORA

Fresal



CULTIVO

Es el fruto de la planta fresal, que es una planta herbácea.

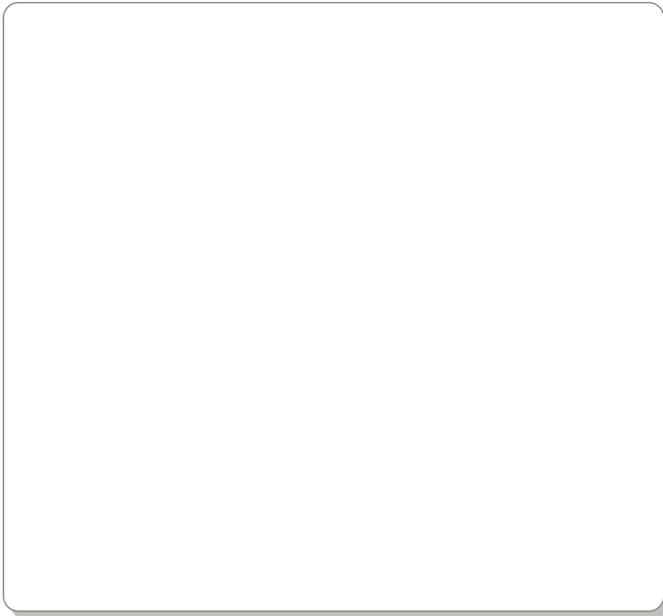
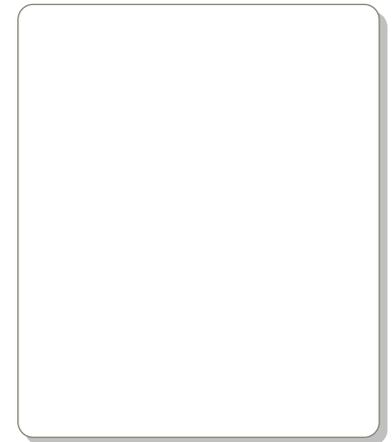
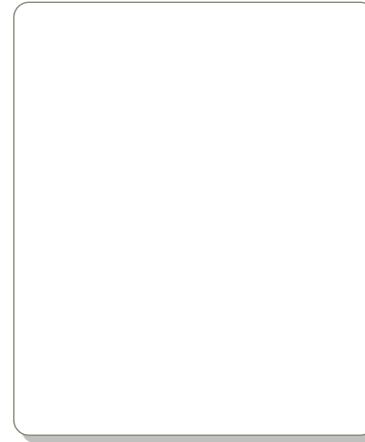
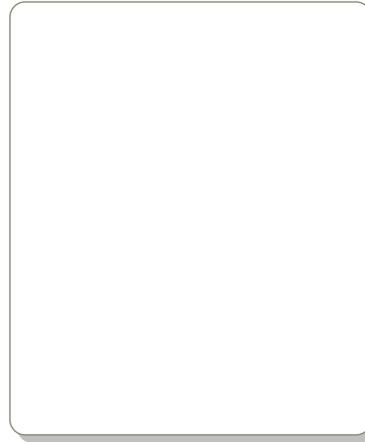
LUGAR DE PRODUCCIÓN

Se cultivan en: Andalucía, Galicia, Cataluña y Canarias. El mayor cultivo se encuentra en la provincia de Huelva.

FRESA

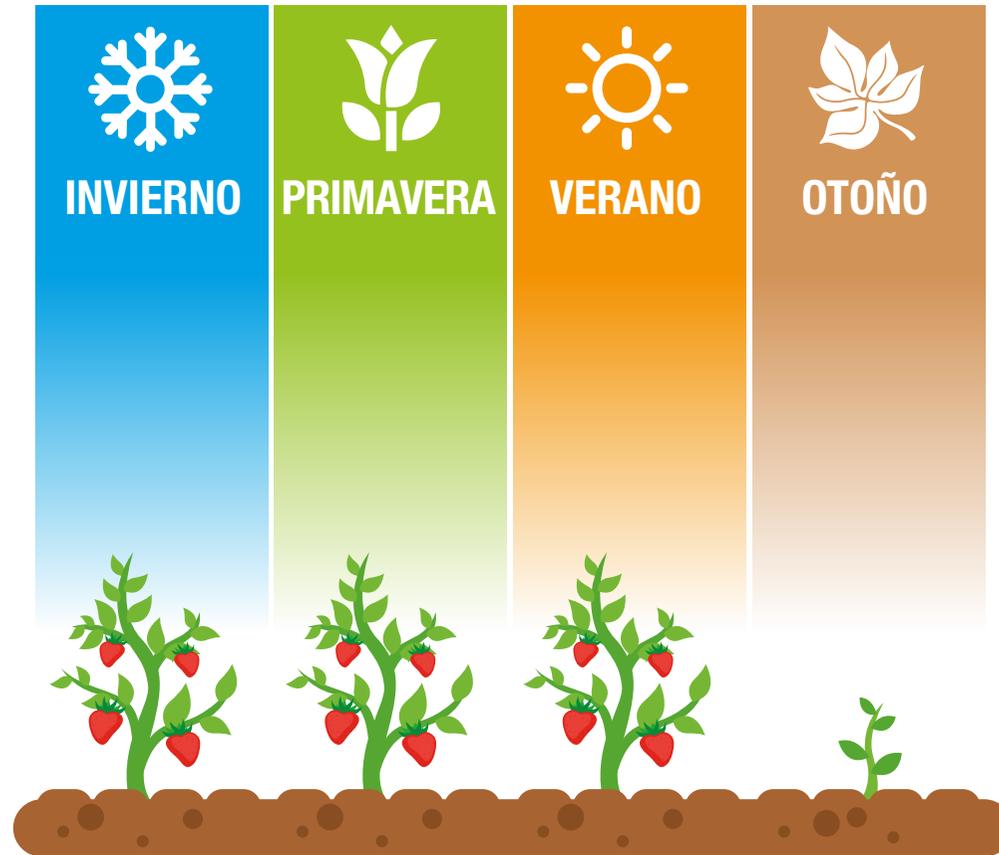


PLANTA PRODUCTORA
Fresal



RECOLECCIÓN

Enero a julio



España es el 1^{er} país productor de fresas de Europa y el 2^o del mundo.

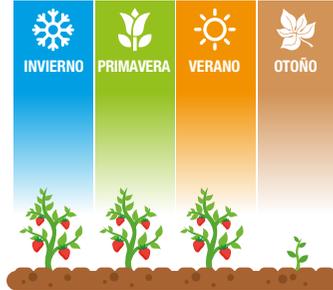
FRESA



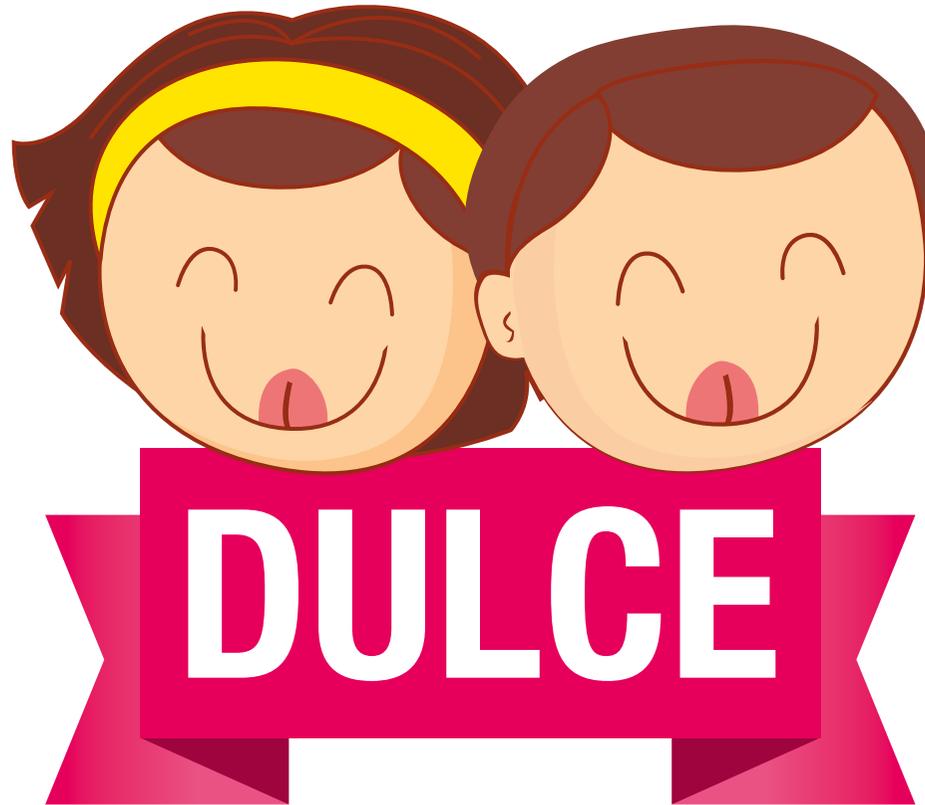
PLANTA PRODUCTORA
Fresal



RECOLECCIÓN
Enero a julio



SABOR



Dulce cuando madura.

El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua.

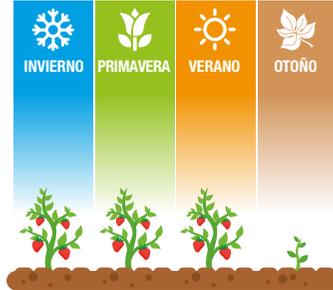
FRESA



PLANTA PRODUCTORA
Fresal



RECOLECCIÓN
Enero a julio



SABOR



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

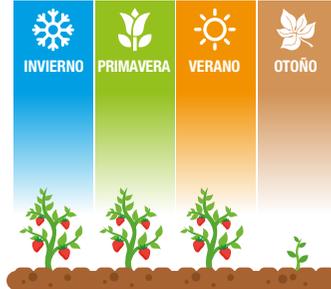
FRESA



PLANTA PRODUCTORA
Fresal



RECOLECCIÓN
Enero a julio



SABOR

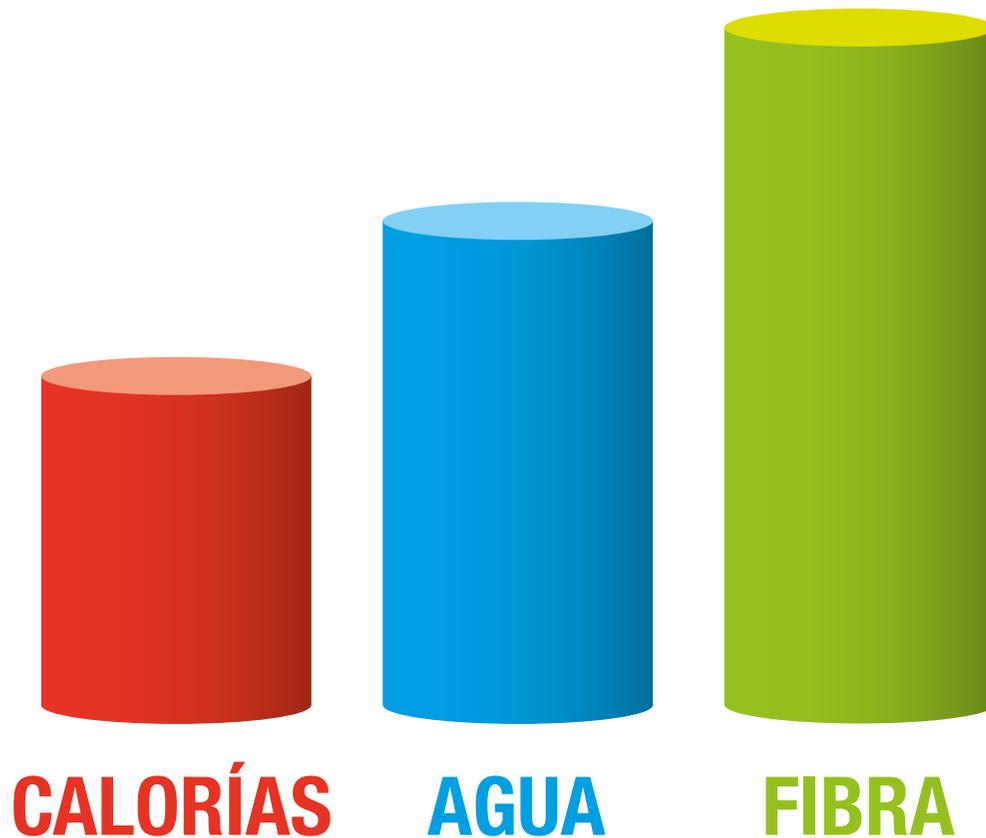


CONSUMO RECOMENDADO
Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



En comparación con otras frutas,
100 gramos contienen:

1. Menos calorías (34 kcal/100g).
2. Más agua (89,6%).
3. Más fibra.
4. Más vitaminas:
Vit C = ácido ascórbico y ácido fólico. Pequeñas cantidades de Vitamina E.
5. Minerales como el HIERRO.

FRESA



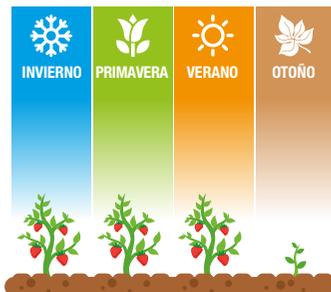
PLANTA PRODUCTORA

Fresal



RECOLECCIÓN

Enero a julio



SABOR



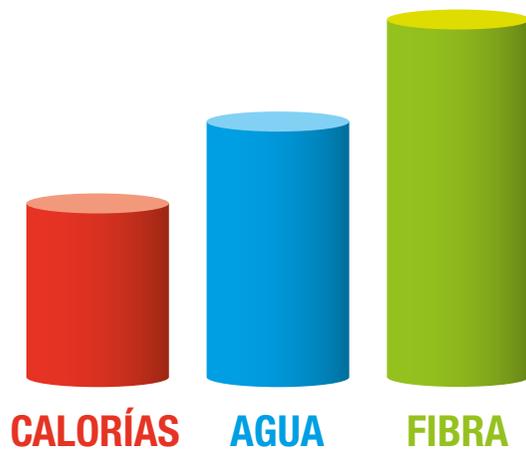
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

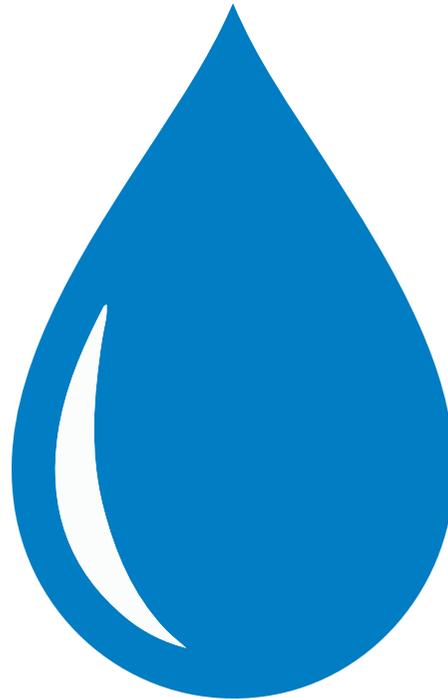
CALORÍAS



Tomada con moderación puede ayudar al control del peso corporal y ayuda a evitar el sobrepeso y la obesidad.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

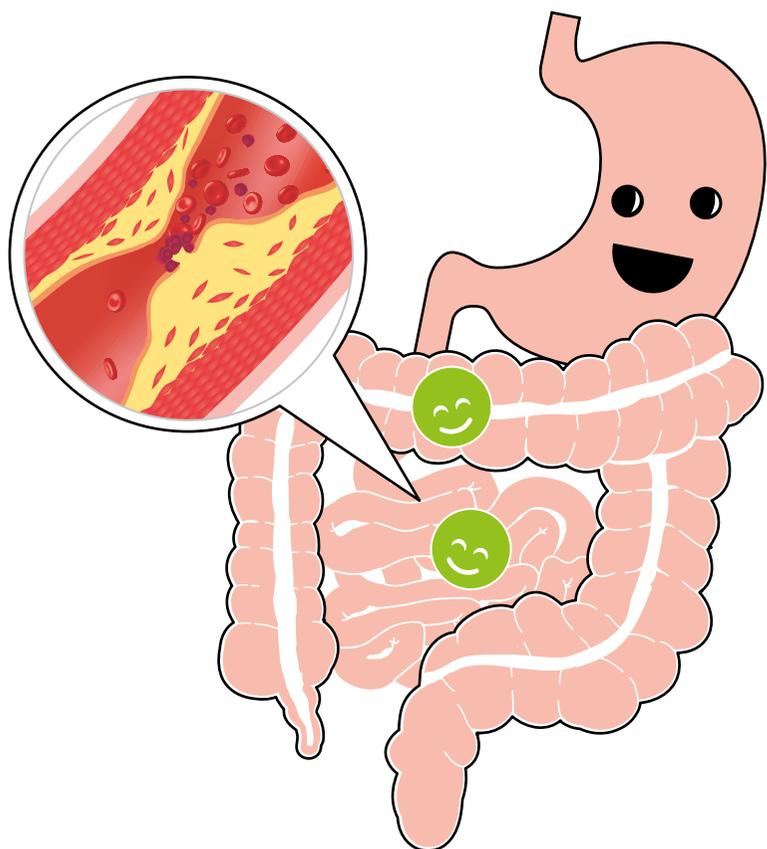
AGUA



Puede ayudar a hidratar y a calmar la sed.
Hidrata la piel y todos los tejidos del cuerpo.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

FIBRA



- 1) En el estómago la fibra retiene el agua de los alimentos y aumenta el volumen del contenido alimenticio por lo que puede dar sensación de saciedad.
- 2) En el intestino la fibra ayuda a regular el movimiento intestinal y puede evitar el estreñimiento y los dolores abdominales característicos.
- 3) En el intestino: favorece la eliminación del colesterol y ayuda a evitar las enfermedades asociadas.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

VITAMINAS

Por la vitamina C y E:

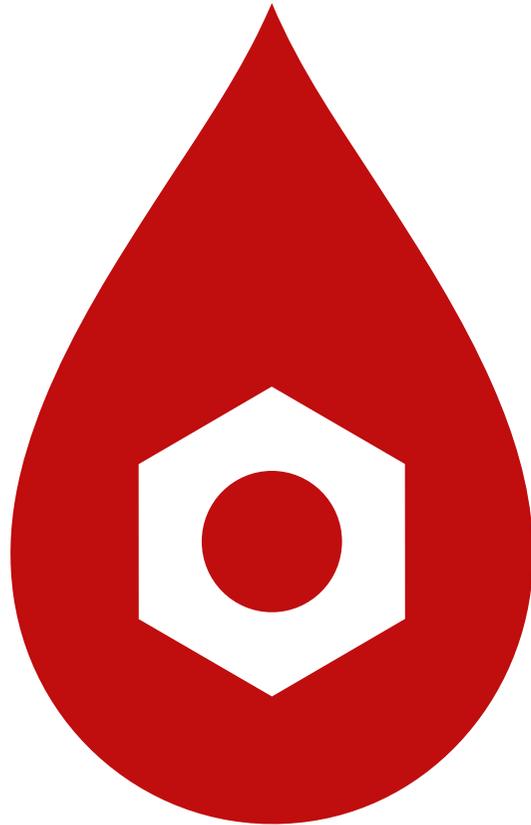
- 1) Puede ayudar a defender de los resfriados.
- 2) Estas vitaminas tienen un importante poder antioxidante, por lo que ayudan a la protección de las células del poder oxidativo de ciertas sustancias y por lo tanto protege de enfermedades crónicas y del envejecimiento prematuro.

Por el ácido fólico: el déficit de este ácido puede contribuir a la aparición de ciertos tipos de anemia. También es importante para la división celular en el feto, por lo que es recomendado para evitar la aparición en el feto de espina bífida, que es una malformación grave de la columna lumbar. La fruta contiene ácido fólico en menor proporción a otros alimentos.



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

HIERRO



Mineral esencial para la producción de hemoglobina de los glóbulos rojos de la sangre. Podría colaborar, junto a otros alimentos (carnes, huevos, hígado, etc.), a que exista un mayor contenido en hierro en nuestro cuerpo y así prevenir la anemia.

FRESA



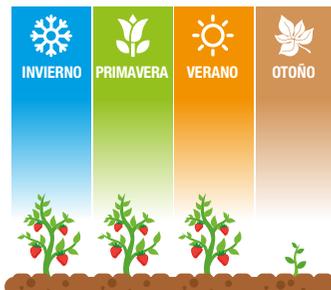
PLANTA PRODUCTORA

Fresal



RECOLECCIÓN

Enero a julio



SABOR



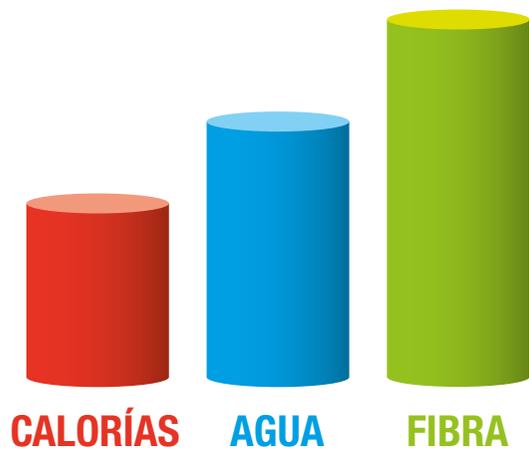
CONSUMO RECOMENDADO

Diario

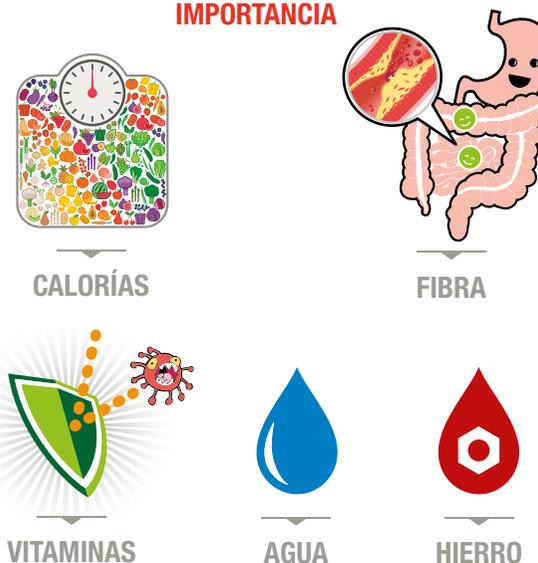


APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE
FRUTAS Y HORTALIZAS



Peso de 1 ración

120 - 200 gramos de porción comestible

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta:



**1 pieza
mediana de fruta**

=



**1 cuenco
de fresas o cerezas**

=



**2 rodajas de
melón o sandía**

FRESA



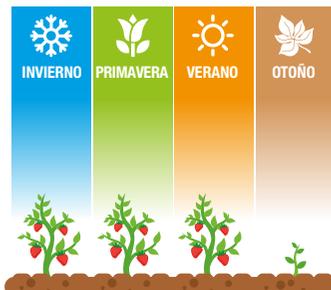
PLANTA PRODUCTORA

Fresal



RECOLECCIÓN

Enero a julio



SABOR



CONSUMO RECOMENDADO

Diario

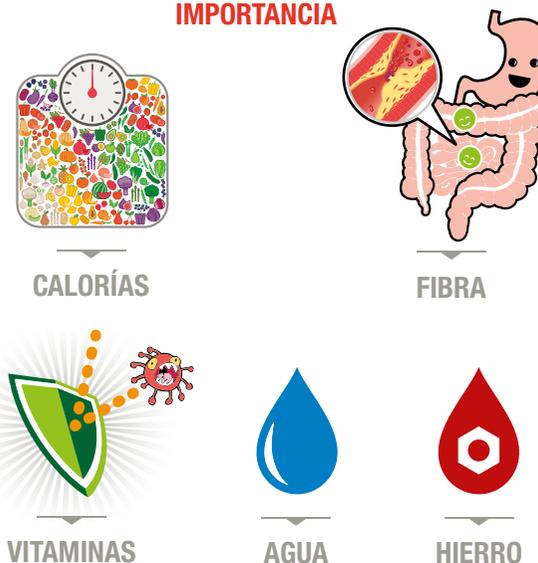


APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



TODOS LOS DÍAS
**5 RACIONES DE
FRUTAS Y HORTALIZAS**



**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**



*Comiendo
fresas
la mente
se despeja*

FRESA



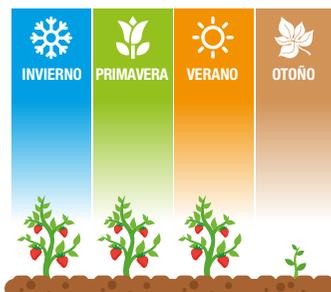
PLANTA PRODUCTORA

Fresal



RECOLECCIÓN

Enero a julio



SABOR



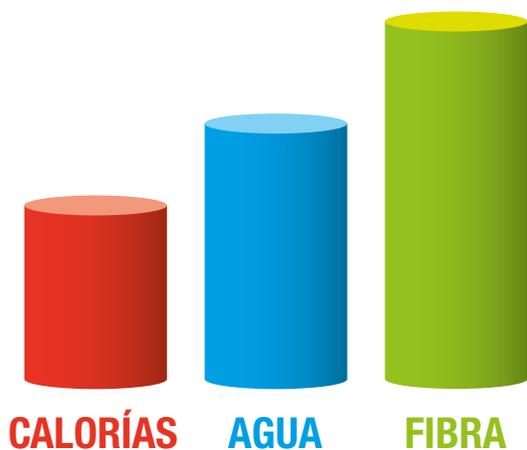
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



TODOS LOS DÍAS
**5 RACIONES DE
FRUTAS Y HORTALIZAS**



Comiendo fresas la mente se despeja