

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.

PLANTA PRODUCTORA

Peral



CULTIVO

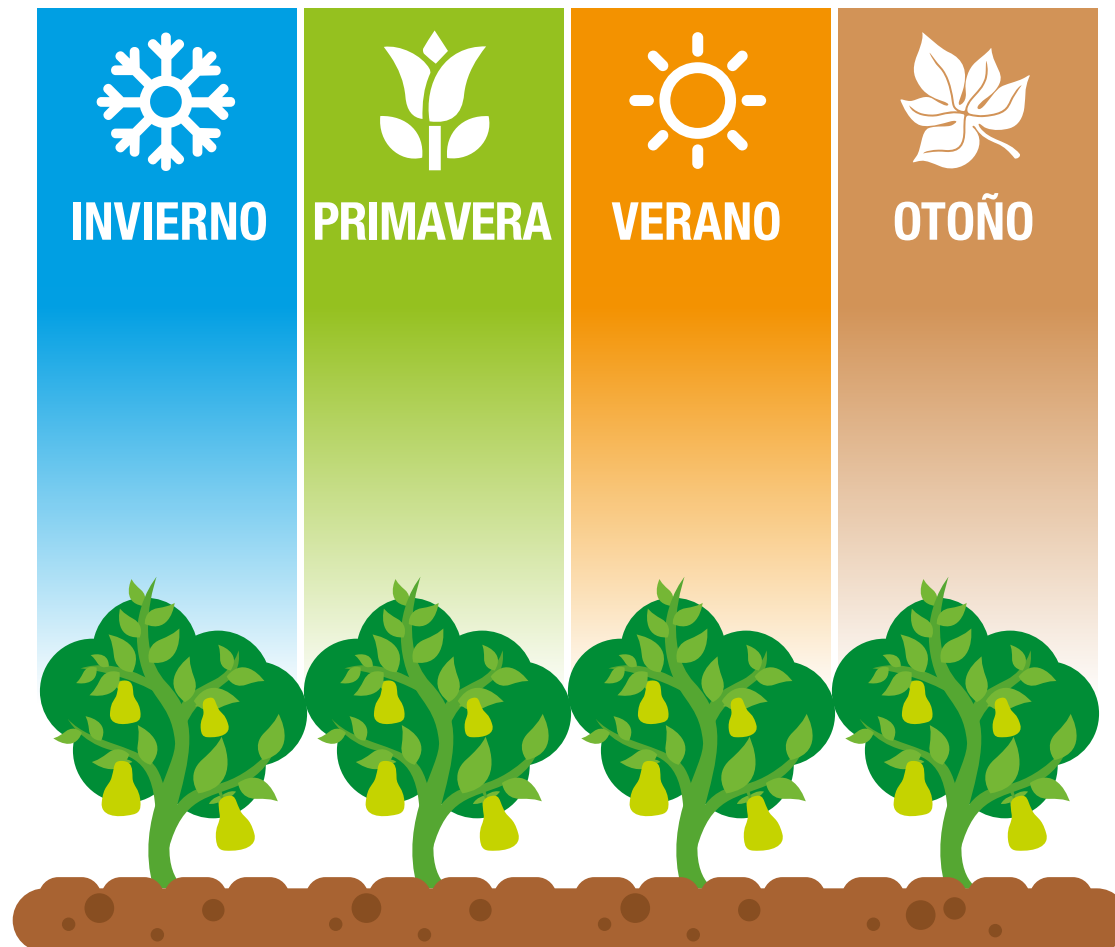
Es el fruto del árbol del peral.
Árbol de hoja caduca y copa redondeada.
Existen más de mil variedades.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España.

RECOLECCIÓN

Todo el año



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.



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

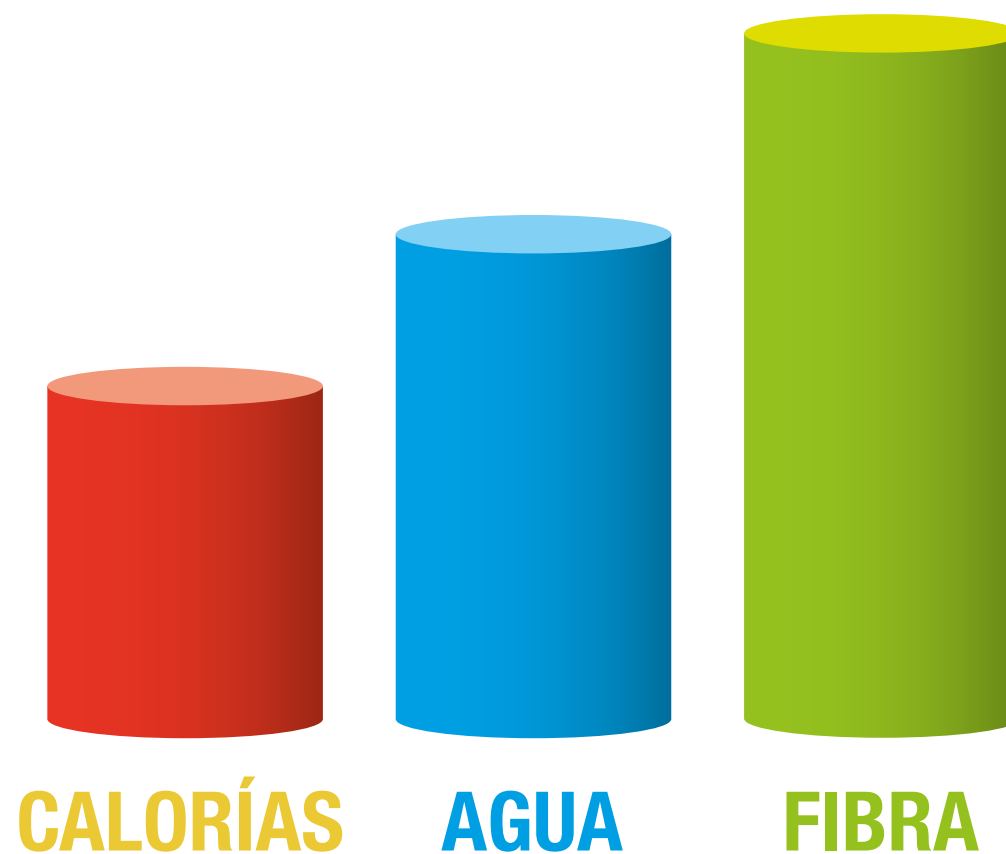
Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas

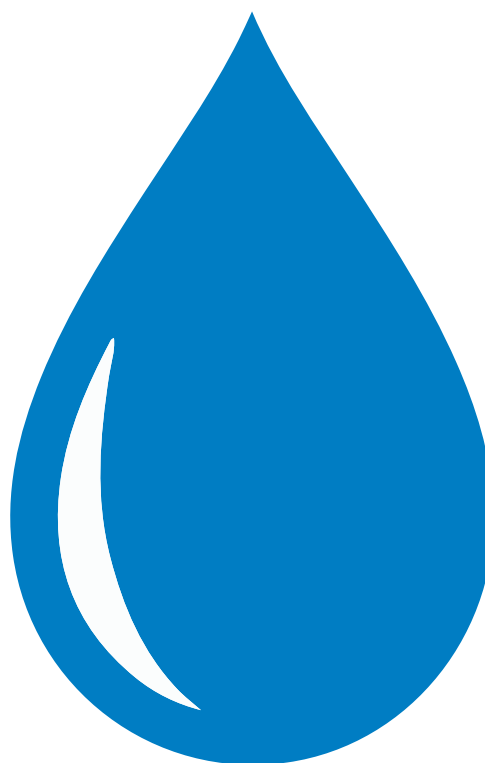


En comparación con otras frutas, 100 gramos contienen:

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

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

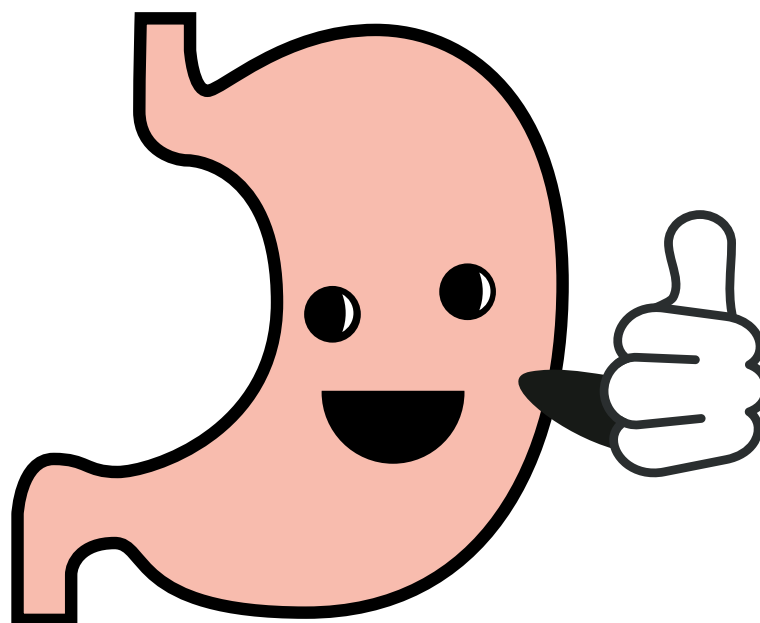
AGUA



Puede ayudar a hidratar y calmar la sed

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

FIBRA

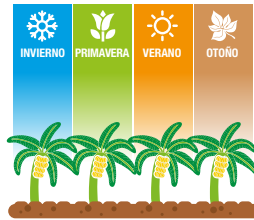


Poder saciante, retiene el agua de los alimentos en el estómago y ayuda a disminuir la sensación de hambre.

TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS

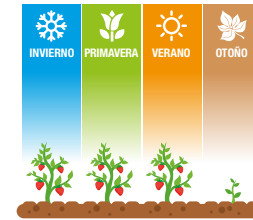


PLÁTANO



Comiendo
plátano
todos los días
me llenaré
de energía

FRESA



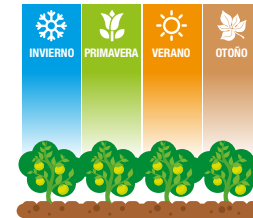
Comiendo
fresas
la mente
se despeja

NARANJA



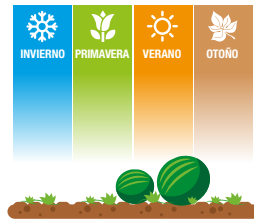
Con las
naranjas
las tareas
no me cansan

MANZANA



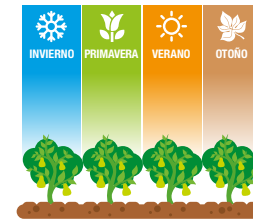
Comiendo
manzana
mantengo
la boca sana

SANDÍA



Comiendo
sandía
empiezo mejor
cada día

PERA



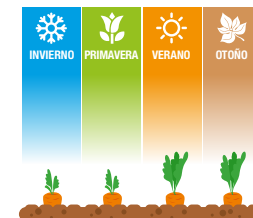
Con las peras
subo y bajo
escaleras

MELÓN



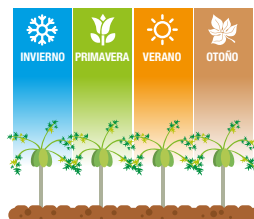
Comiendo
melón
te divertirás
un montón

ZANAHORIA



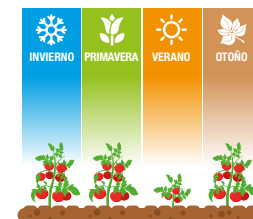
Las zanahorias
me dan energía
y salto de alegría

PAPAYA



La barriga
estará tranquila
con la papaya
y la papaina

TOMATE



En los estudios
gano los combates
comiendo tomates