

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, sobretudo 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.

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.



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 | 4. Más vitamina C | 5. Más Calcio

Importancia:

- Por las calorías: ayuda a controlar el peso corporal.
- Por agua: puede calmar la sed y alimenta también.
- Por la fibra: ayuda a regular el movimiento del intestino y evita el estreñimiento.
- Por las vitaminas: colabora con la defensa de las infecciones y otras enfermedades.

LEMA: Con las naranjas las tareas no me cansan

PLÁTANO



PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Oblonga, alargada y algo curvada.
Color: Piel: gruesa, amarilla. Pulpa: amarillo marfil.
Olor: Aromático.
Sabor: Dulce cuando madura.
Tacto: Textura blanda. Fáciles de pelar.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

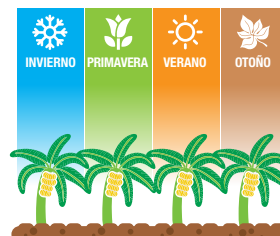
Islas Canarias. Canarias produce el 50-60% de la producción total de Europa. En Sudamérica se produce el banano que es otra especie que da un fruto de mayor tamaño, menos dulce y más harinoso.

CULTIVO

Es el fruto de la platanera, que es una planta. Necesita: luminosidad, humedad y temperatura cálida.

RECOLECCIÓN

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. Más calorías | 2. Más fibra | 3. Menos agua | 4. Más POTASIO

Importancia:

- Por la fibra: ayuda a regular el movimiento del intestino y evita estreñimiento.
- Por las vitaminas: puede ayudar en la defensa antes las infecciones y otras enfermedades.
- Por el POTASIO: ayuda a activar los músculos del cuerpo e incluso el ritmo del corazón.

LEMA: Comiendo plátano todos los días me llenaré de energía

MANZANA



PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Semiredondeada, ovoide.
Color: Piel: roja, verde, amarilla o bicolor. Pulpa: blanquecina, harinosa o crujiente. Contiene semillas.
Olor: Agradable.
Sabor: Varía entre ácida y dulce. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua. El sabor ácido se detecta en los laterales de la lengua.
Tacto: Textura semiblanda.

CULTIVO

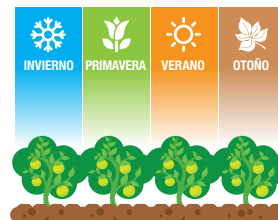
Es el fruto del árbol del manzano. Árbol de hoja caduca y copa redondeada. Existen más de mil variedades.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España.

RECOLECCIÓN

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:

- Es una fruta muy bien tolerada. Siempre se le ha relacionado con la prevención de las caries, pero ¡OJO! no sustituye al cepillo de dientes.
- Por el agua: puede favorecer la hidratación y calmar la sed.
- Por la Fibra: Poder saciante. Puede ayudar a disminuir la sensación de hambre. Efecto astringente y laxante según se coma.

LEMA: Comiendo manzanas mantengo la boca sana

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