

# 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.

# PLANTA PRODUCTORA

## Platanera



### CULTIVO

Es el fruto de la platanera, que es una planta.

Necesita: luminosidad, humedad y temperatura cálida.

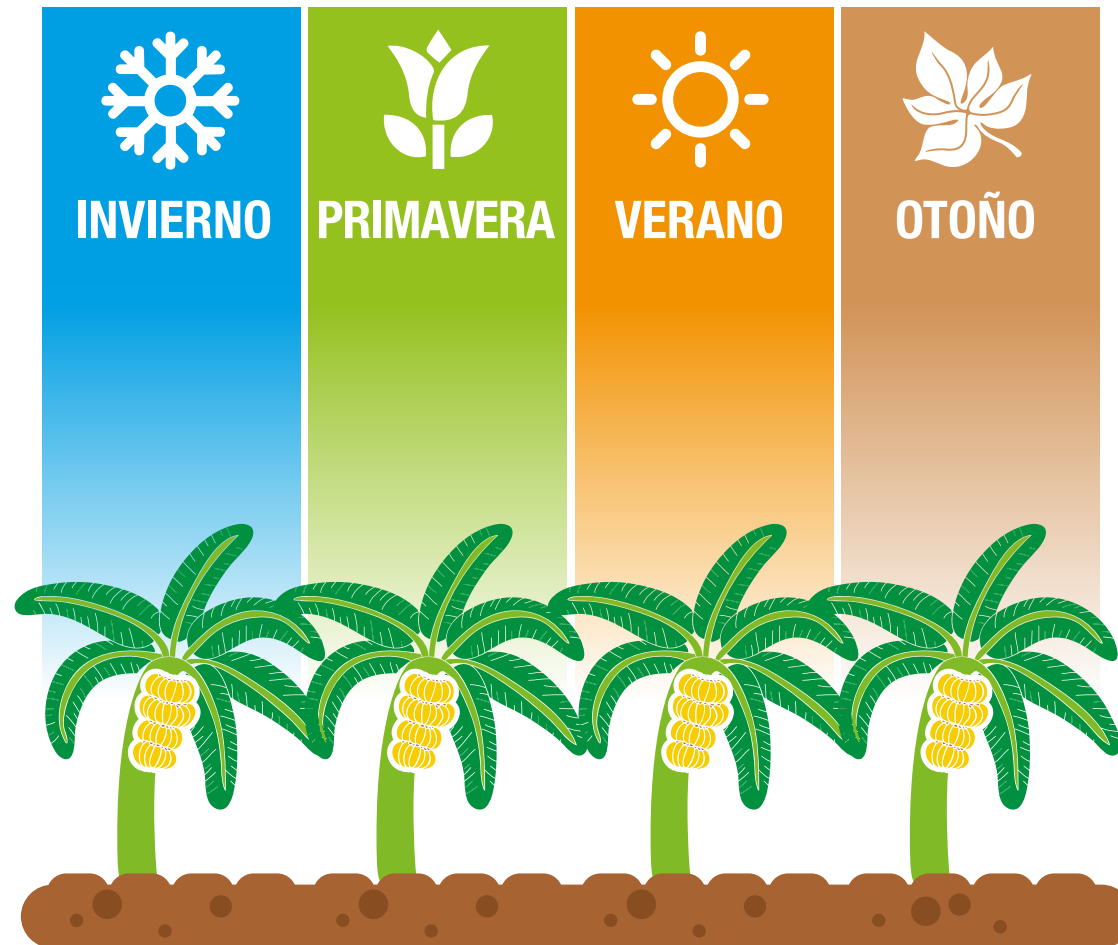
### LUGAR DE PRODUCCIÓN

**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.

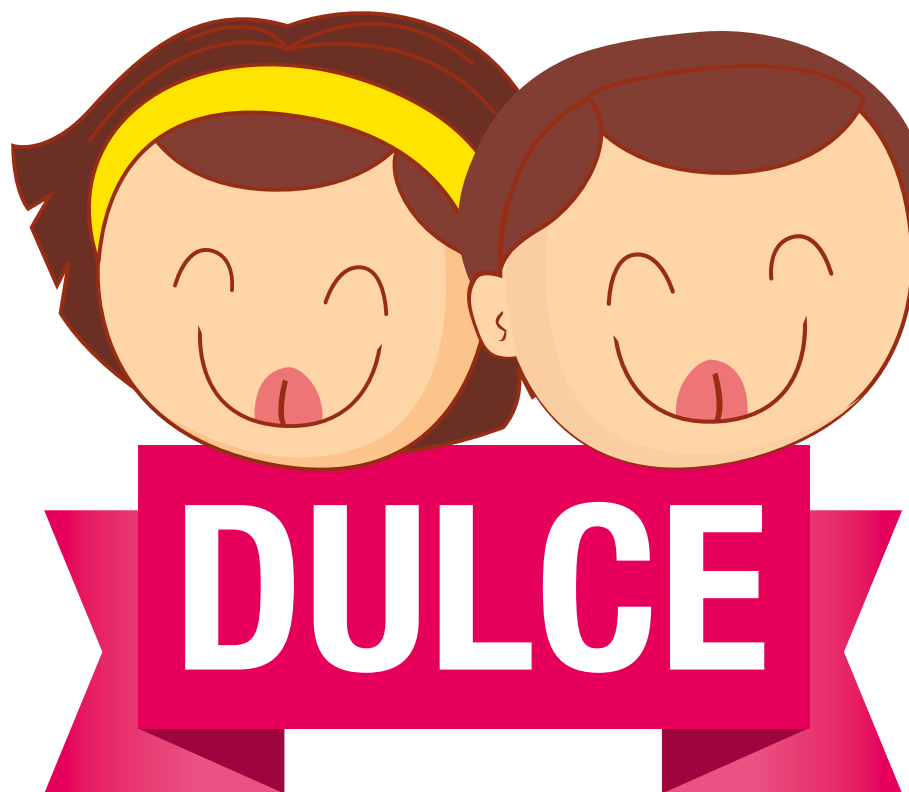
# RECOLECCIÓN

Todo el año



# SABOR

Dulce, cuando 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

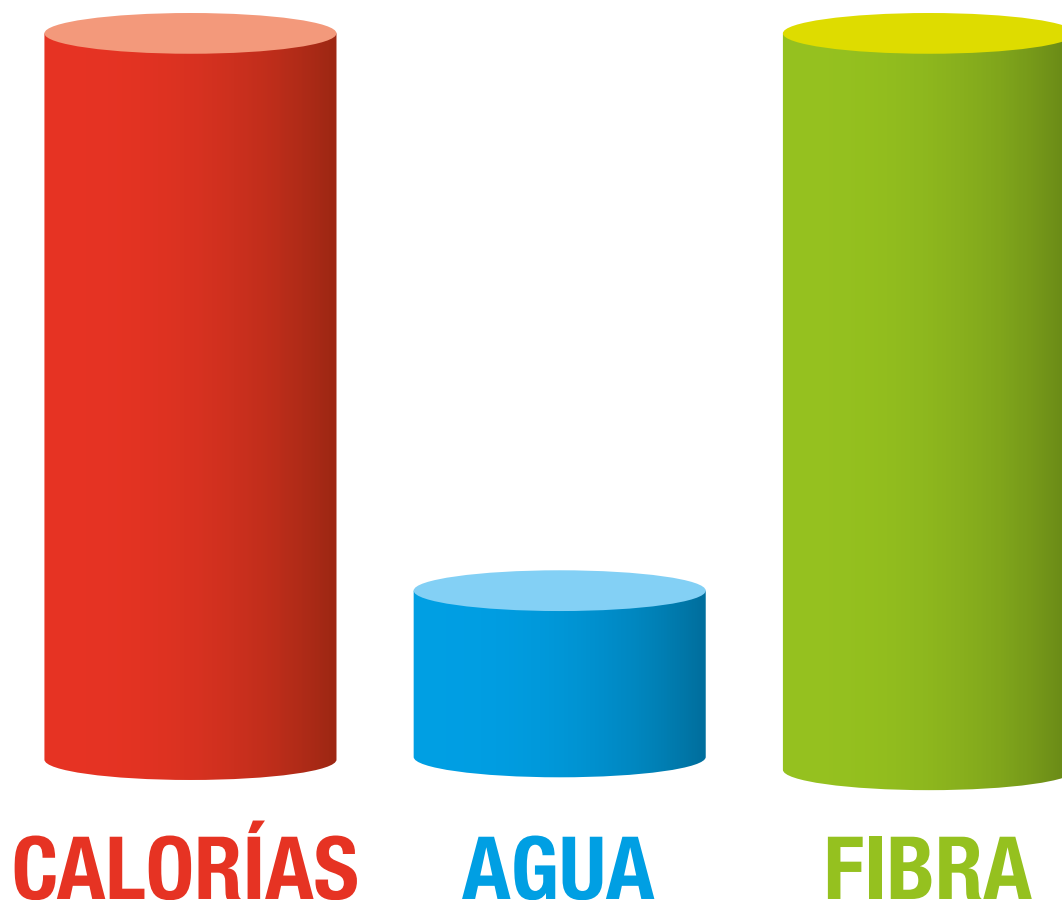
# CONSUMO RECOMENDADO

## Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

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



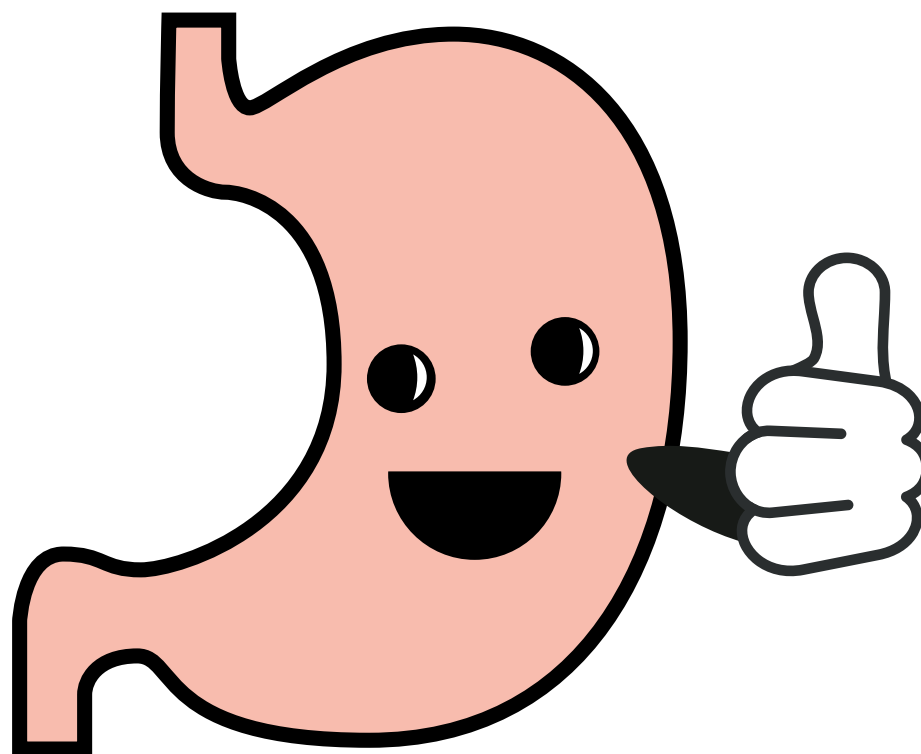
**En comparación con otras frutas, 100 gramos contienen:**

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



# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

## FIBRA



Ayuda a regular el movimiento del intestino y evita estreñimiento.

# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

## VITAMINAS



Puede ayudar en la defensa antes las infecciones y otras enfermedades.







# TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS

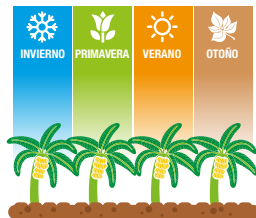




*Comiendo  
plátano  
todos los días  
me llenaré  
de energía*

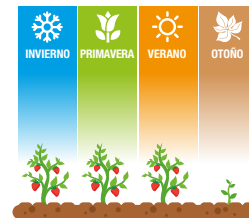
**Todas las cualidades referidas  
a las frutas y hortalizas  
deben ser contempladas  
en el contexto de una dieta  
variada y equilibrada y  
dentro de un estilo de  
vida saludable**

## PLÁTANO



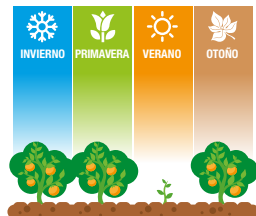
Comiendo  
plátano  
todos los días  
me llenaré  
de energía

## FRESA



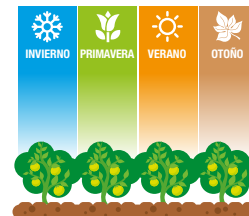
Comiendo  
fresas  
la mente  
se despeja

## NARANJA



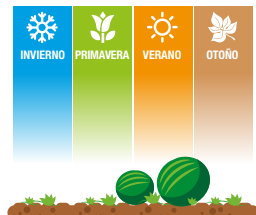
Con las  
naranjas  
las tareas  
no me cansan

## MANZANA



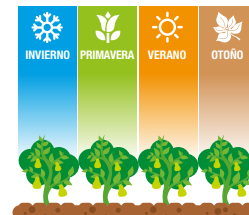
Comiendo  
manzana  
mantengo  
la boca sana

## SANDÍA



Comiendo  
sandía  
empiezo mejor  
cada día

## PERA



Con las peras  
subo y bajo  
escaleras

## MELÓN



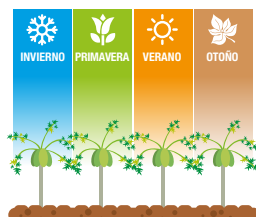
Comiendo  
melón  
te divertirás  
un montón

## ZANAHORIA



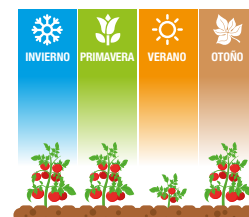
Las zanahorias  
me dan energía  
y salto de alegría

## PAPAYA



La barriga  
estará tranquila  
con la papaya  
y la papaina

## TOMATE



En los estudios  
gano los combates  
comiendo tomates