

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

CULTIVO

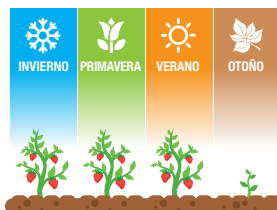
Es el fruto de la planta fresal, que es una planta herbácea.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

Se cultivan en: Andalucía, Galicia, Cataluña y Canarias.

RECOLECCIÓN

Enero a Julio.



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 HIERRO y vitamina C

Importancia:

- Por el agua: podría ayudar a quitar la sed.
- Por la fibra: regula el movimiento del intestino: evita estreñimiento.
- Por la vitamina C: podría apoyar junto con otros alimentos para la defensa de los resfriados y otras enfermedades.
- Por su contenido en HIERRO: podría colaborar con otros alimentos con un mayor contenido en hierro para prevenir la anemia

LEMA: Comiendo fresas la mente se despeja

MELÓN



PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Redonda u ovalada y de gran tamaño.

Color: Piel: verdosa o amarilla. Lisa o reticulada. Pulpa: blanca, amarilla, anaranjada, asalmonada o verdosa.

Olor: Suave.

Sabor: Dulce y refrescante.

Tacto: Corteza dura y pulpa de textura blanda.

CULTIVO

Es el fruto de la melonera, planta herbácea de tallo rastrero.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

Castilla-La Mancha. Andalucía. Murcia y Extremadura.

RECOLECCIÓN

Verano: junio-agosto, a veces mayo y septiembre.



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 Vit A y C | 4. Más POTASIO

Importancia:

- Por las calorías: puede ayudar a regular el peso.
- Por el agua: puede aliviar la sed.
- Por las vitaminas y minerales: colabora junto con otros nutrientes en el fortalecimiento de los músculos y en el crecimiento del cuerpo

LEMA: Comiendo melón te divertirás un montón

SANDÍA



PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Pepinoide, casi esférica. Es una de las frutas de mayor tamaño, puede llegar a pesar hasta 10 kg.

Color: Piel: verdoso. Pulpa: rosada o roja, carnosa, jugosa y con semillas.

Olor: Suave.

Sabor: Dulce cuando madura.

Tacto: Corteza dura y pulpa de textura blanda.

CULTIVO

Es el fruto del sandiero o sandiera, planta herbácea de tallo rastrero.

Trepadora anual con hojas y flores amarillas y grandes.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España la 12ª posición mundial.

RECOLECCIÓN

Verano: junio-agosto, a veces mayo y septiembre.



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 agua | 2. Menos calorías y fibra | 3. Vitaminas y minerales

Importancia:

- Por el agua: Puede ayudar a calmar la sed e hidrata todo el cuerpo. Es fácil de digerir.

LEMA: Comiendo sandía empiezo mejor cada día