

## 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**