

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**

PLANTA PRODUCTORA

Fresal



CULTIVO

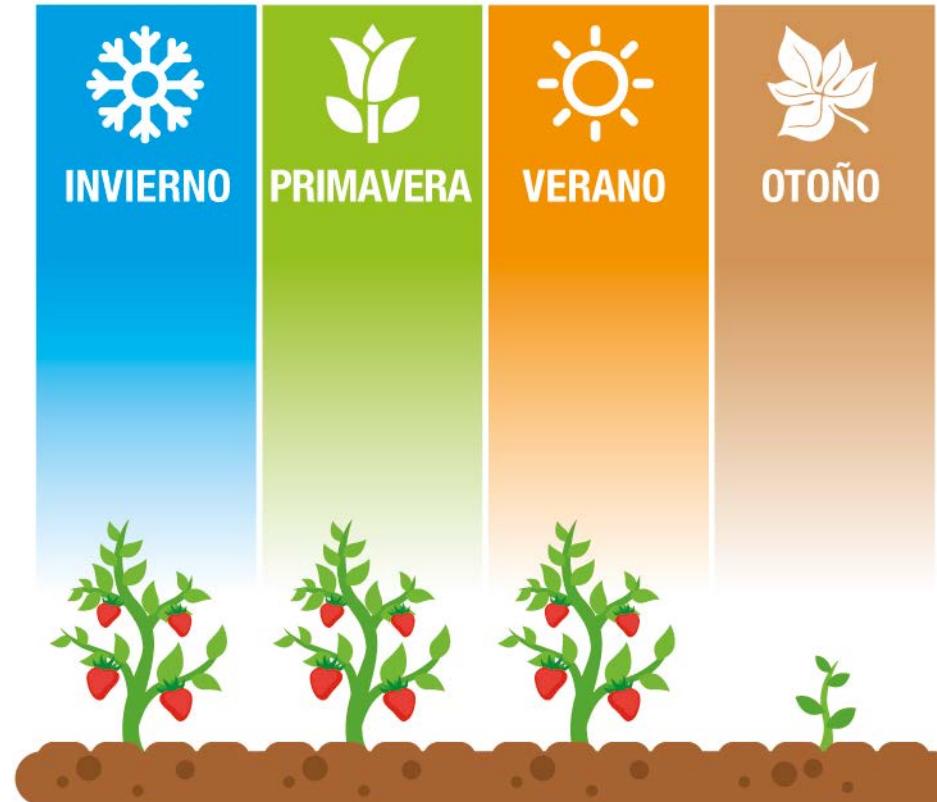
Es el fruto de la planta fresal, que es una planta herbácea.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

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

RECOLECCIÓN

Enero a julio



SABOR



Dulce cuando madura.

El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua.

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



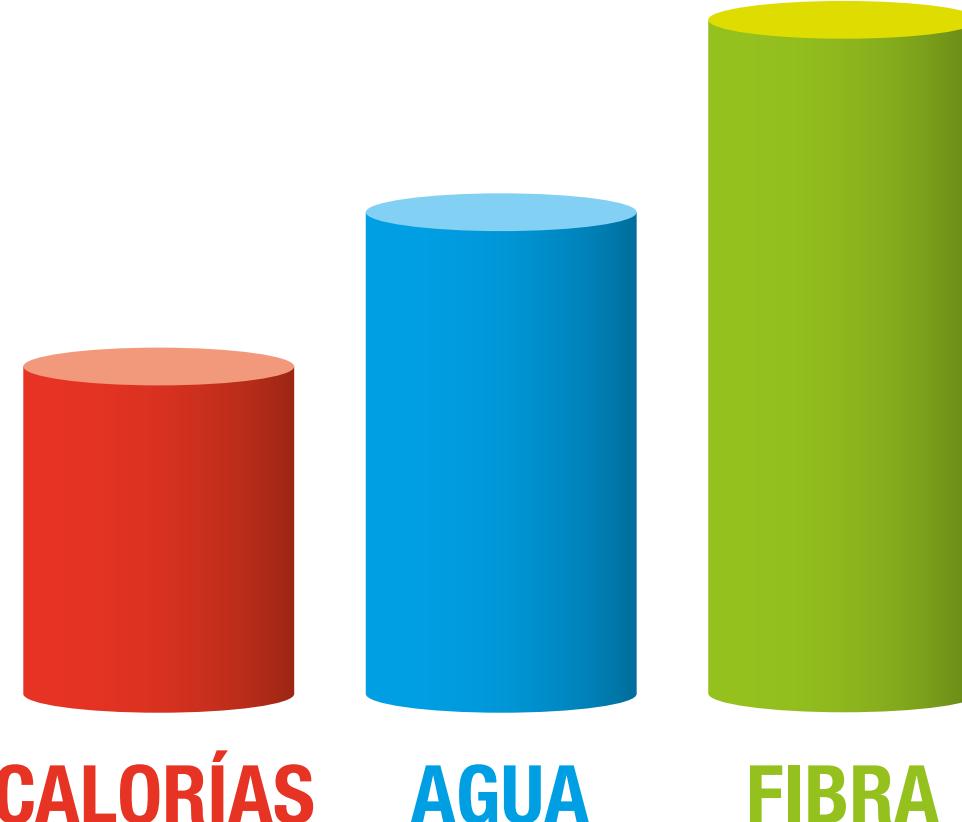
Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas

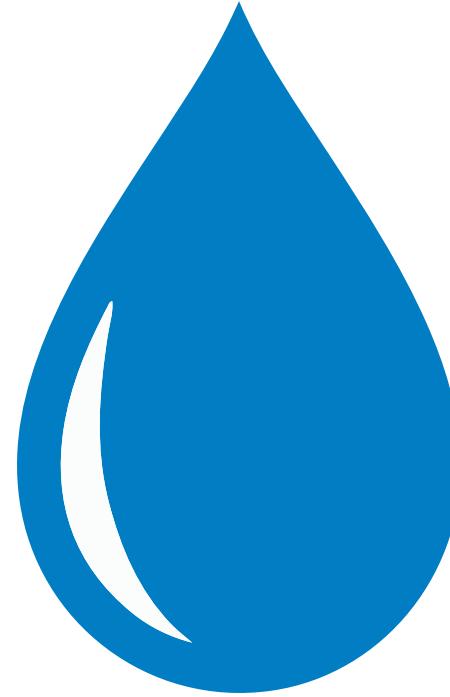
En comparación con otras frutas, 100 gramos contienen:

1. Menos calorías | 2. Más agua | 3. Más fibra | 4. Más HIERRO y vitamina C



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

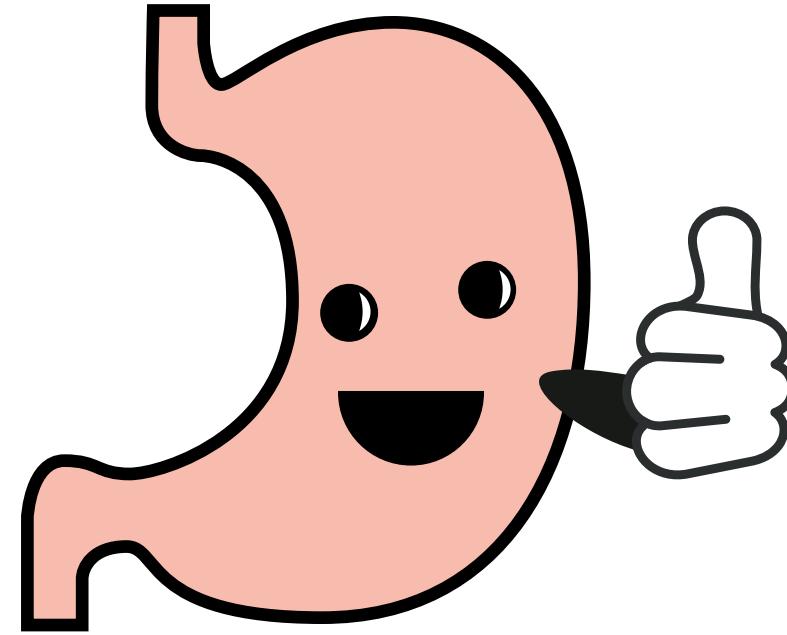
AGUA



Puede ayudar a hidratar y a calmar la sed

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

FIBRA



Regula el movimiento del intestino: evita estreñimiento.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

VITAMINAS



Por la vitamina C: Podría apoyar junto con otros alimentos para la defensa de los refriados y otras enfermedades.

TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE
FRUTAS Y HORTALIZAS





*comiendo
fresas
la mente
se despeja*

**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



NARANJA



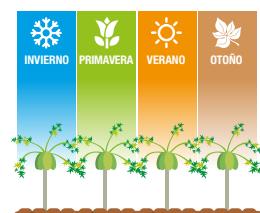
SANDÍA



MELÓN



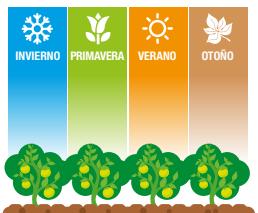
PAPAYA



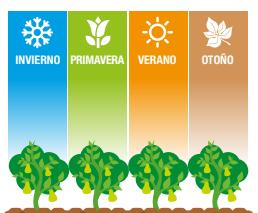
FRESA



MANZANA



PERA



ZANAHORIA



TOMATE

