

# 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

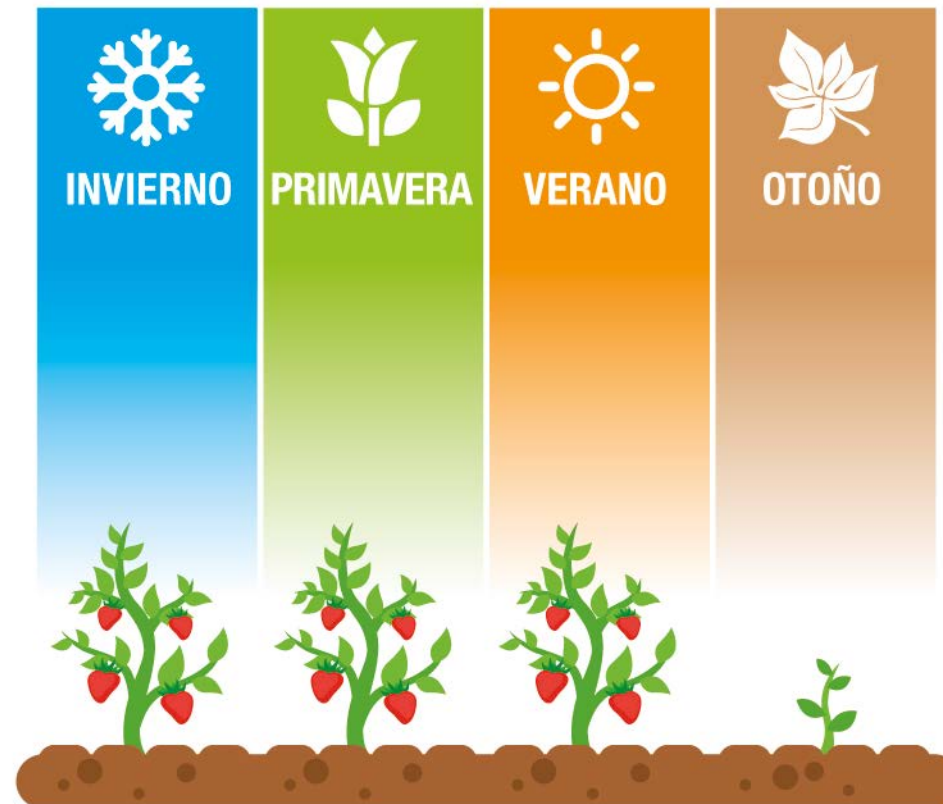
Es el fruto de la planta fresal, que es una planta herbácea.

### LUGAR DE PRODUCCIÓN

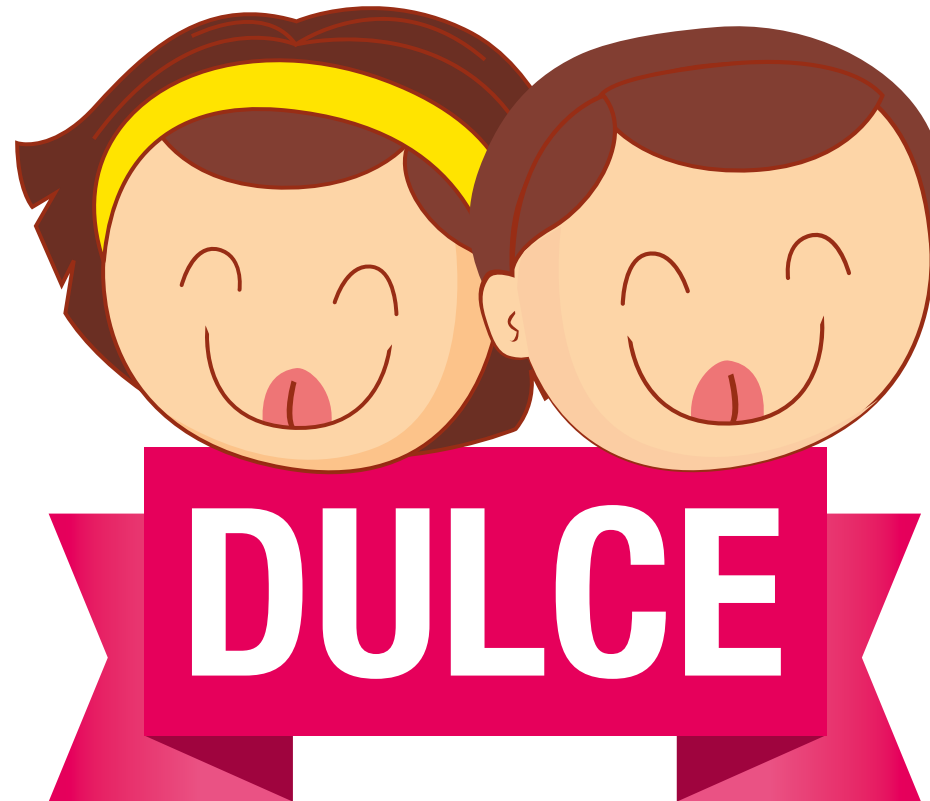
Se cultivan en: Andalucía, Galicia, Cataluña y Canarias.

# 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



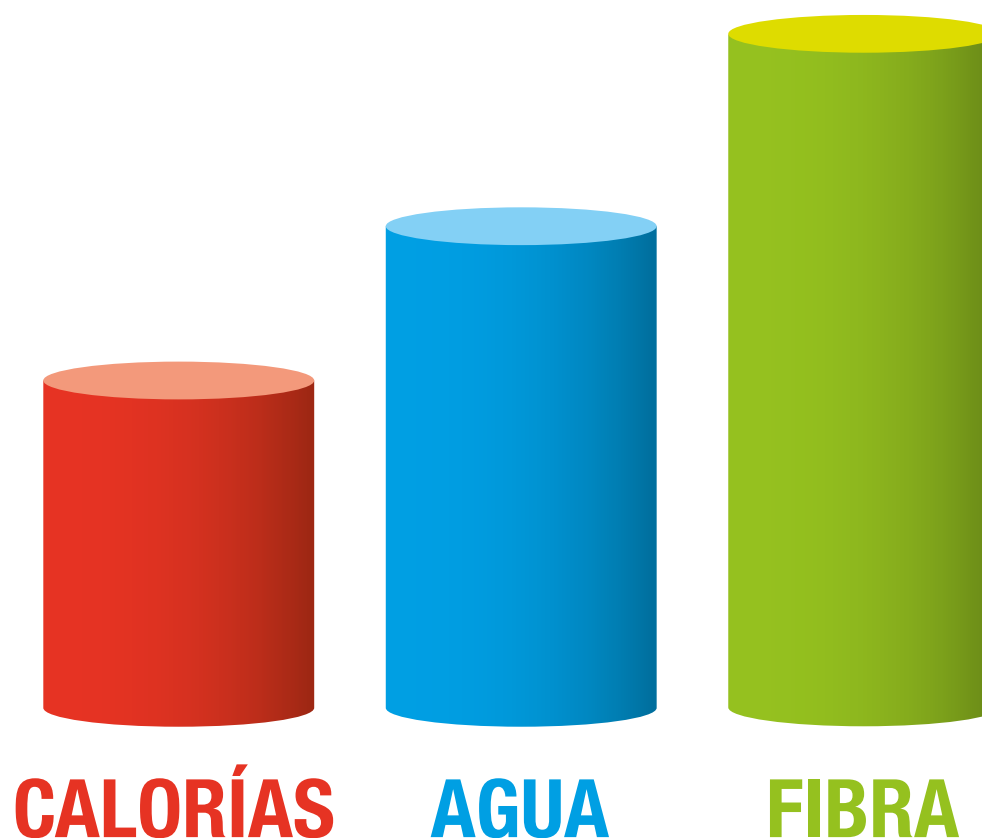
Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

# APORTACIÓN NUTRITIVA

## En relación a otras frutas

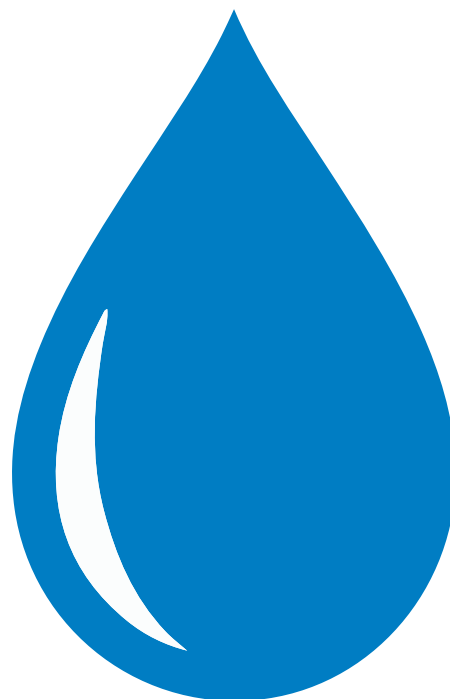
En comparación con otras frutas, 100 gramos contienen:

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



# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

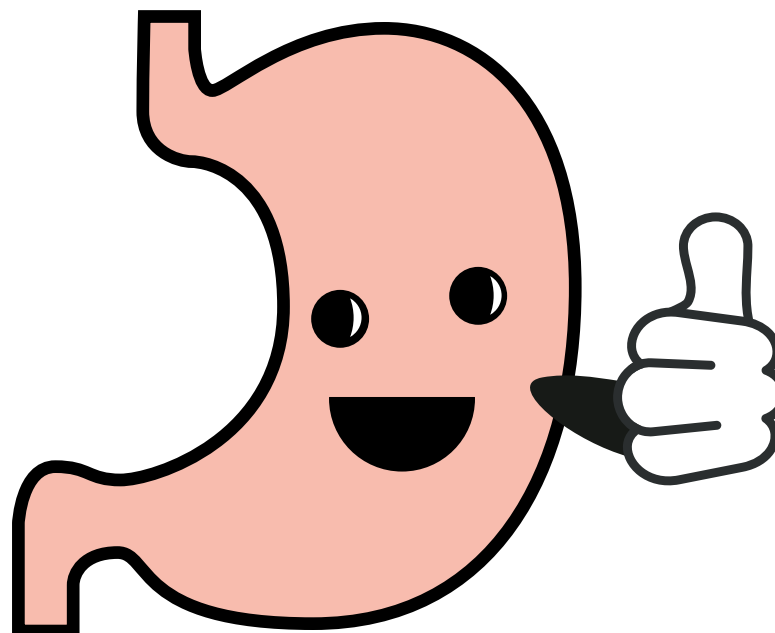
## AGUA



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

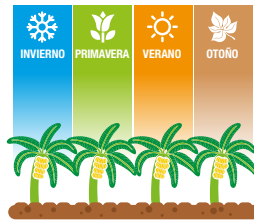




*Comiendo  
fresas  
la mente  
se despeja*

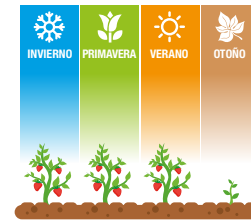
**Todas las cualidades referidas  
a las frutas y hortalizas  
deben ser contempladas  
en el contexto de una dieta  
variada y equilibrada y  
dentro de un estilo de  
vida saludable**

## PLÁTANO



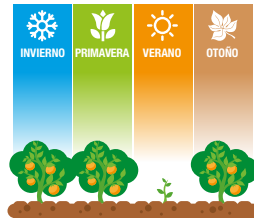
Comiendo  
plátano  
todos los días  
me llenaré  
de energía

## FRESA



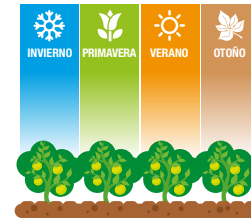
Comiendo  
fresas  
la mente  
se despeja

## NARANJA



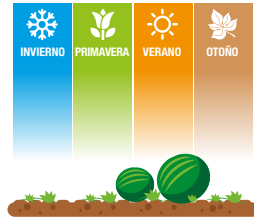
Con las  
naranjas  
las tareas  
no me cansan

## MANZANA



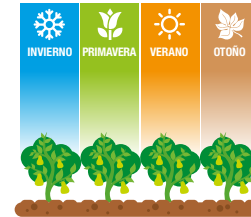
Comiendo  
manzana  
mantengo  
la boca sana

## SANDÍA



Comiendo  
sandía  
empiezo mejor  
cada día

## PERA



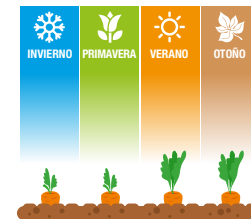
Con las peras  
subo y bajo  
escaleras

## MELÓN



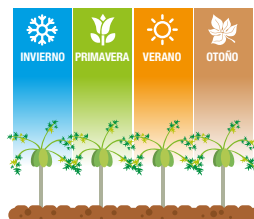
Comiendo  
melón  
te divertirás  
un montón

## ZANAHORIA



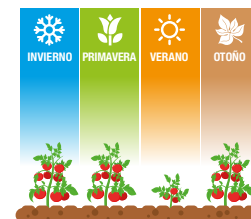
Las zanahorias  
me dan energía  
y salto de alegría

## PAPAYA



La barriga  
estará tranquila  
con la papaya  
y la papaina

## TOMATE



En los estudios  
gano los combates  
comiendo tomates