

# MELÓN

## PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS



**Forma:** Redonda u ovalada y de gran tamaño.

**Color:** Piel: verdoso 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.

# PLANTA PRODUCTORA

## Melonera



### CULTIVO

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

### LUGAR DE PRODUCCIÓN

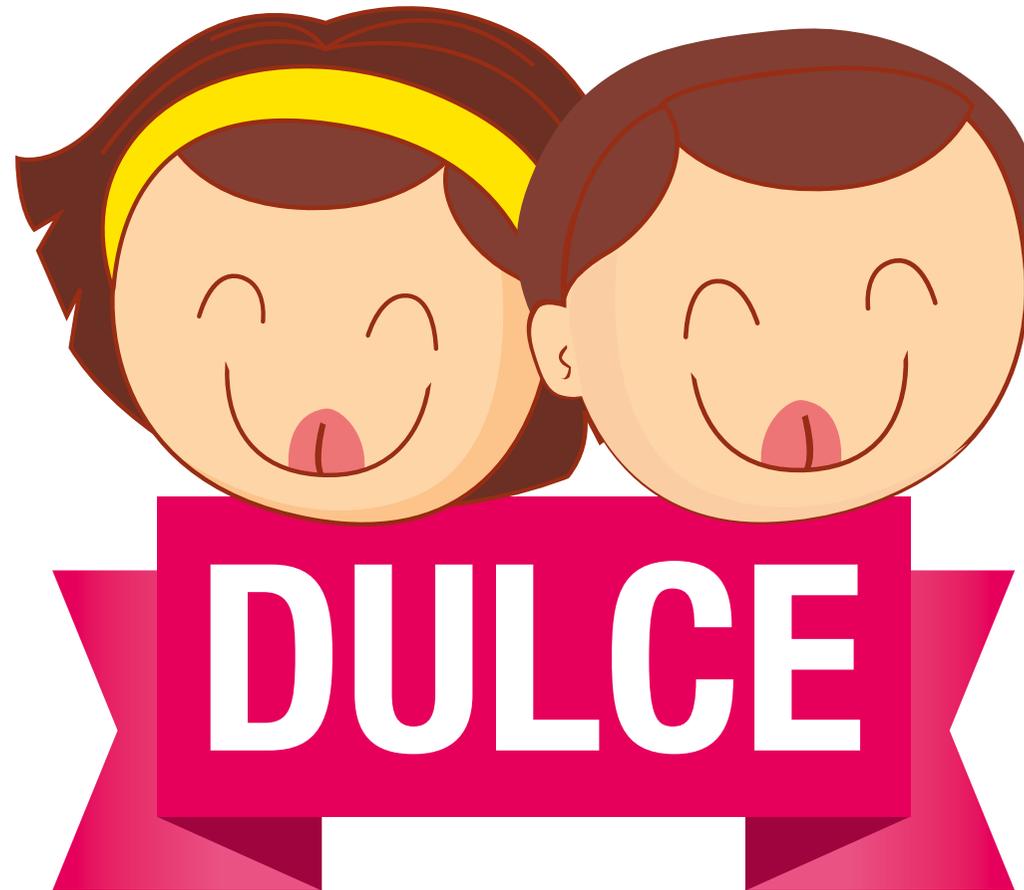
Castilla-La Mancha. Andalucía.  
Murcia y Extremadura.

# RECOLECCIÓN



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

# SABOR



Dulce y refrescante.

# 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

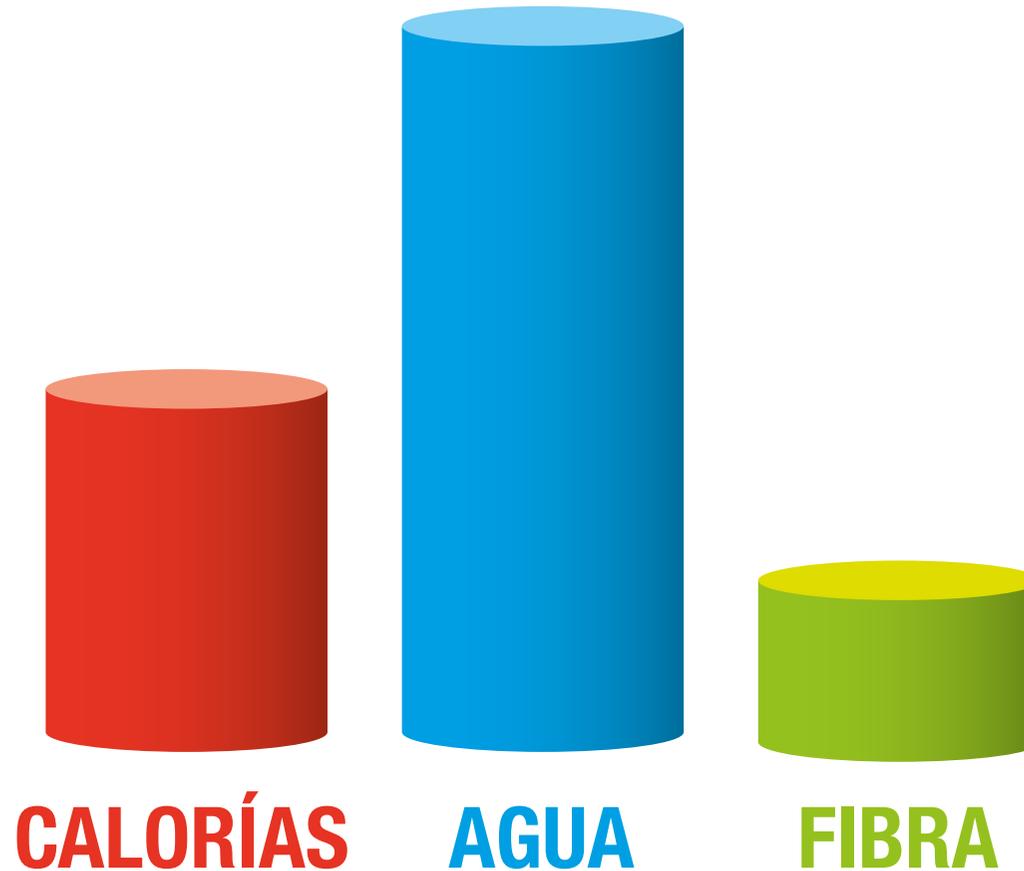
## Diario



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 Vit A y C
4. Más POTASIO

# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

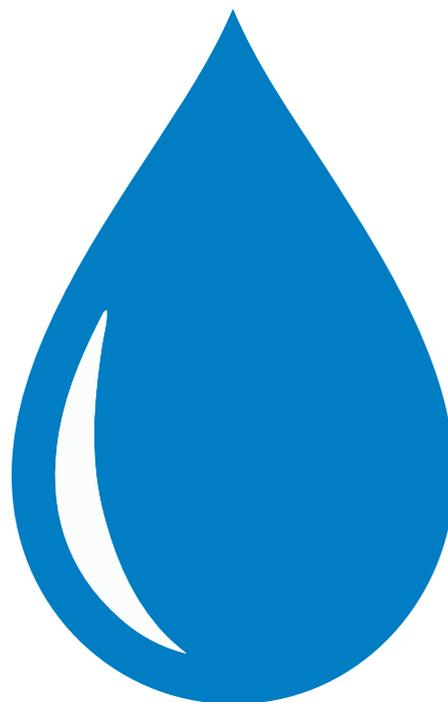
## CALORÍAS



Puede regular el peso corporal

# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

## AGUA



Puede ayudar a aliviar la sed

# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

## VITAMINAS



Colabora junto con otros nutrientes en el fortalecimiento de los músculos y en el crecimiento del cuerpo

**TODOS LOS DÍAS**  
**5 RACIONES DE**  
**FRUTAS Y HORTALIZAS**





Comiendo  
melón  
te divertirás  
un montón

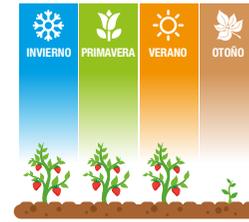
**Todas las cualidades referidas  
a las frutas y hortalizas  
deben ser contempladas  
en el contexto de una dieta  
variada y equilibrada y  
dentro de un estilo de  
vida saludable**

## PLÁTANO



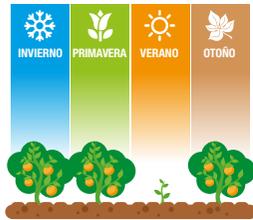
  
*Comiendo  
plátano  
todos los días  
me llenaré  
de energía*

## FRESA



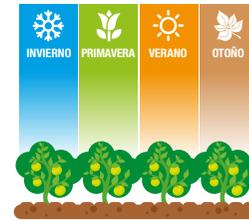
  
*Comiendo  
fresas  
la mente  
se despeja*

## NARANJA



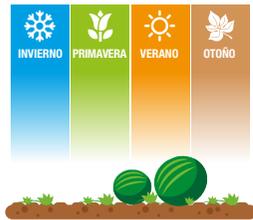
  
*Con las  
naranjas  
las tareas  
no me cansan*

## MANZANA



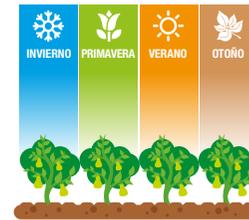
  
*Comiendo  
manzana  
mantengo  
la boca sana*

## SANDÍA



  
*Comiendo  
sandía  
empiezo mejor  
cada día*

## PERA



  
*Con las peras  
subo y bajo  
escaleras*

## MELÓN



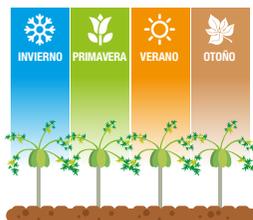
  
*Comiendo  
melón  
te divertirás  
un montón*

## 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*