

PAPAYA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

- Forma:** Alargada con semillas negras en su interior.
- Color:** Cáscara anaranjada. Pulpa de color salmón.
- Olor:** Especial.
- Sabor:** Dulce cuando madura. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua.
- Tacto:** Textura blanda y frágil. Hay que pelarlas y retirar las pepitas (semillas de color negro) que según el tipo de papaya serán muy abundantes.



PLANTA PRODUCTORA

Papayo



CULTIVO

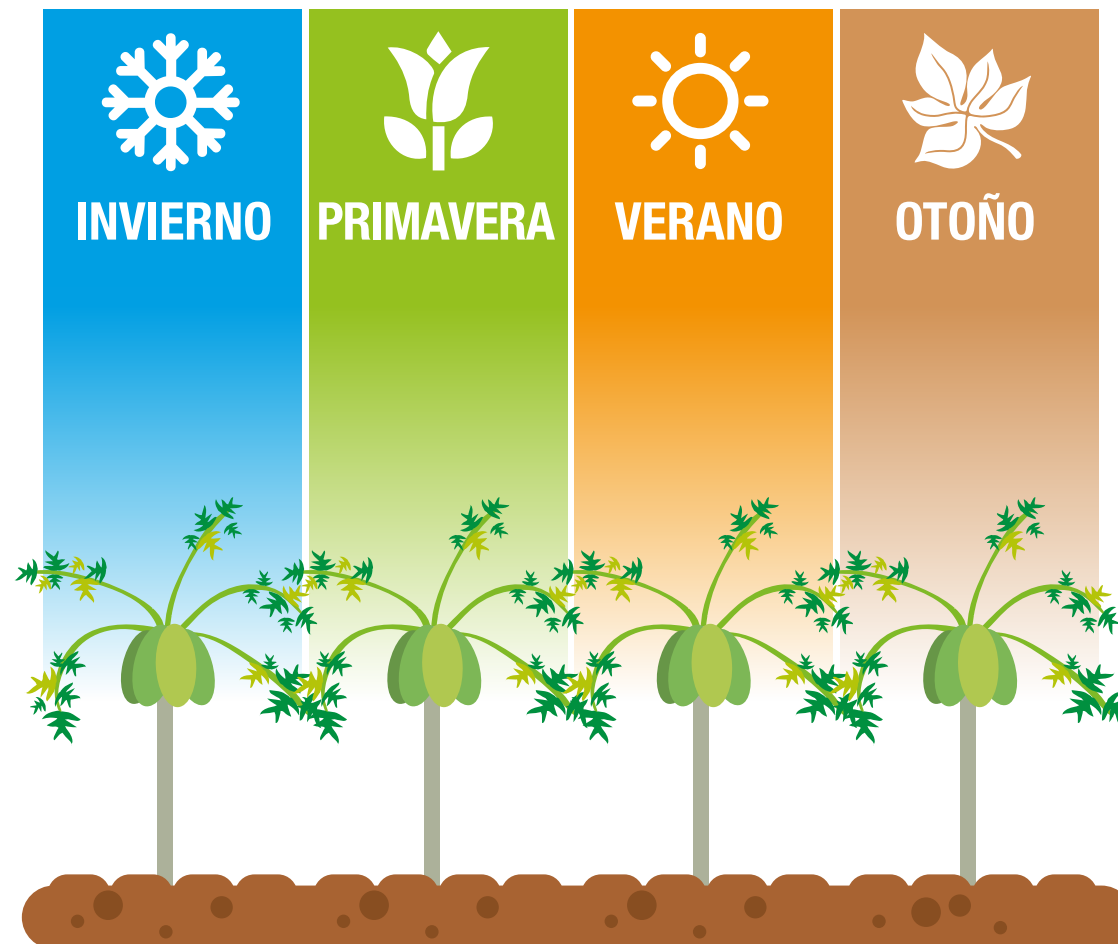
Es el fruto del papayo o papayero, que es una planta de varios metros de altura (2-9 m).
Proceden de Centro América pero hoy día está muy extendida. Necesitan agua y temperatura cálida estable.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

En España se cultiva predominantemente en Canarias.

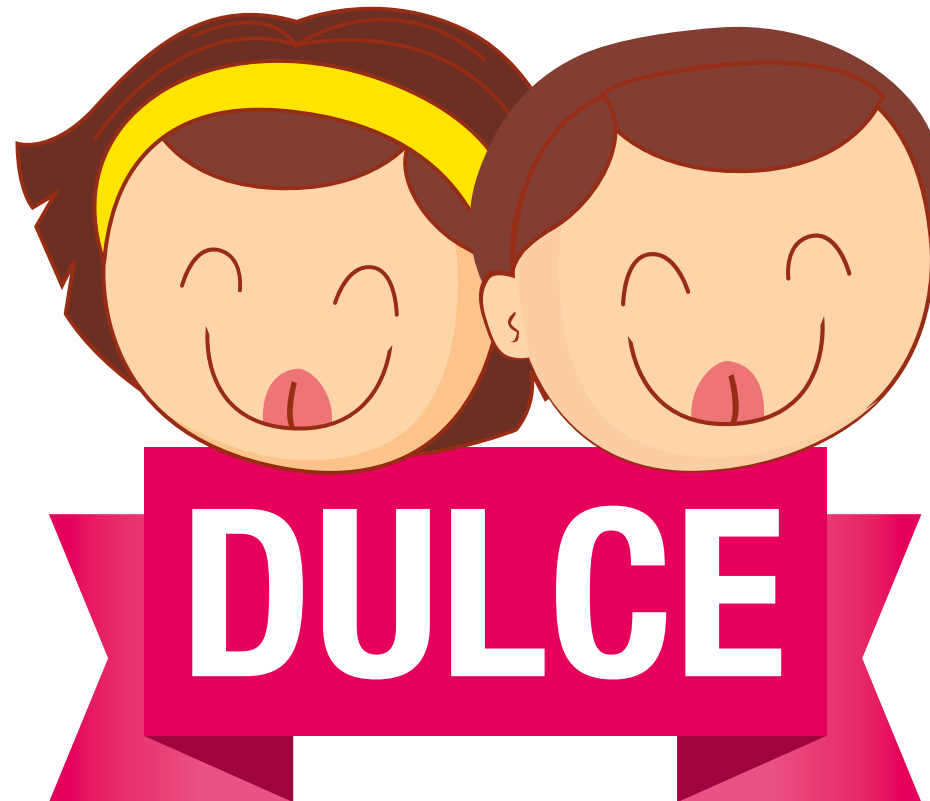
RECOLECCIÓN

Todo el año, al igual que la mayoría de las frutas tropicales



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

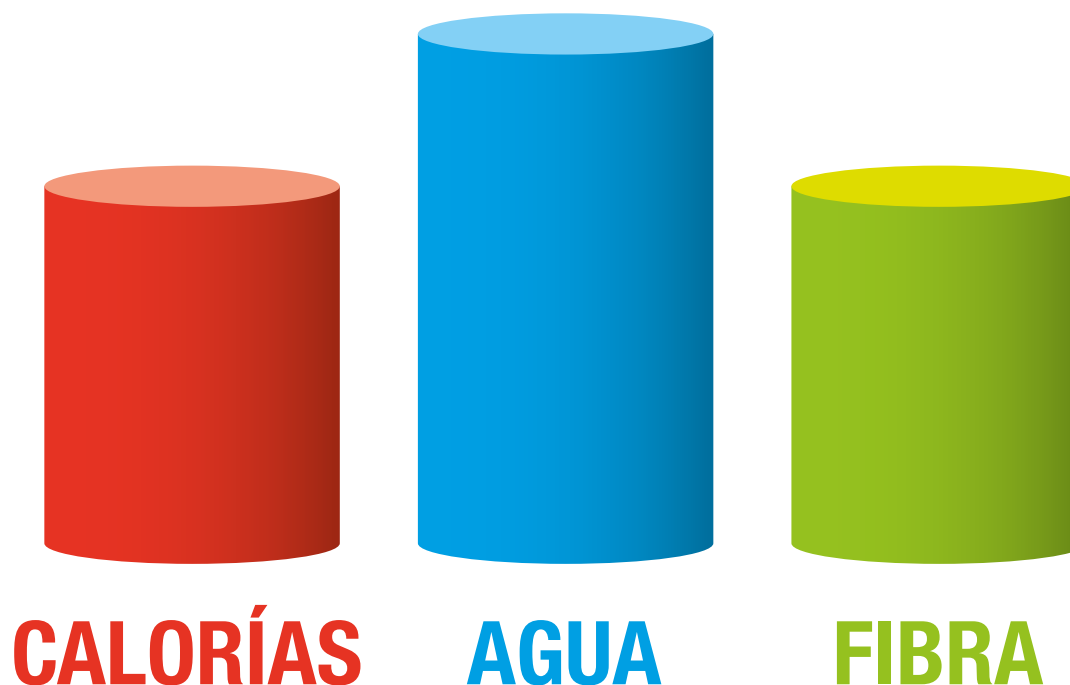
Diario



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. Calorías nivel medio
2. Fibra nivel medio
3. Agua nivel medio
4. Vitamina C como en las fresas
5. POTASIO

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

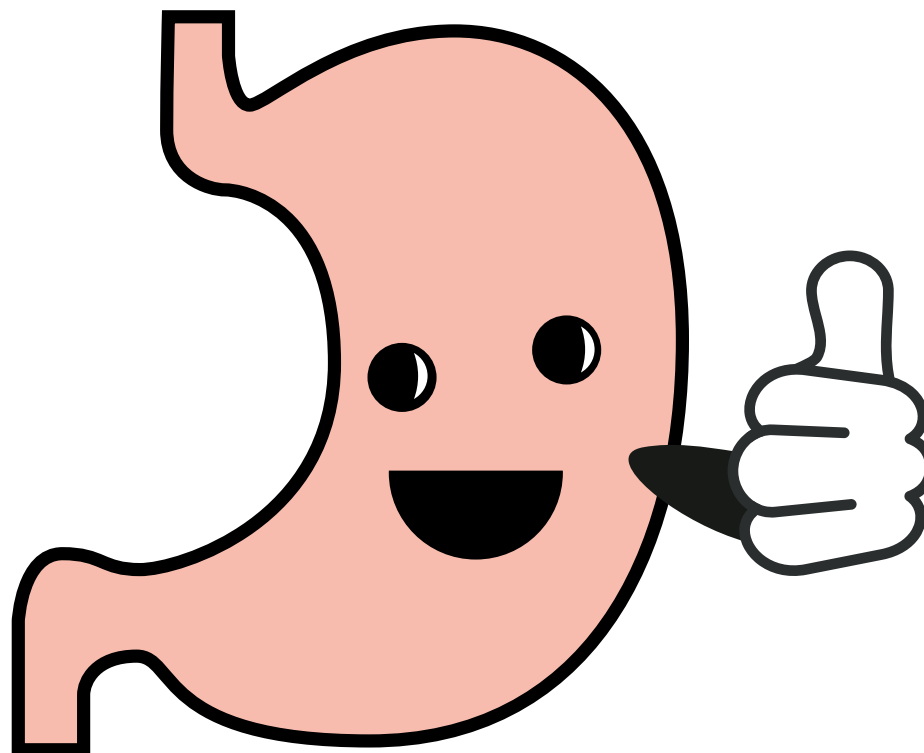
VITAMINAS



Por las vitaminas: puede ayudar en la defensa de los resfriados y otras enfermedades.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

PAPAÍNA



Por los azúcares y la papaína: puede colaborar en la buena asimilación,
por lo que se incorpora a la alimentación infantil con prontitud.

TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS

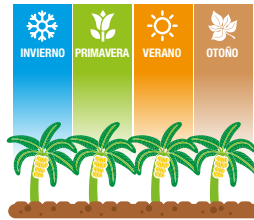




*La barriga
estará tranquila
con la papaya
y la papaína*

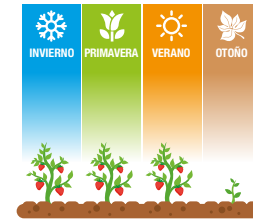
**Todas las cualidades referidas
a las frutas y hortalizas
deben ser contempladas
en el contexto de una dieta
variada y equilibrada y
dentro de un estilo de
vida saludable**

PLÁTANO



Comiendo
plátano
todos los días
me llenaré
de energía

FRESA



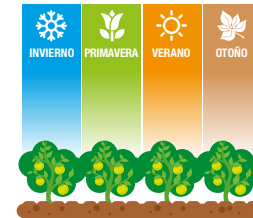
Comiendo
fresas
la mente
se despeja

NARANJA



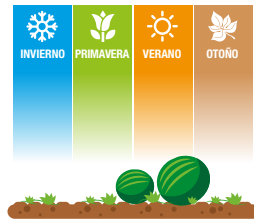
Con las
naranjas
las tareas
no me cansan

MANZANA



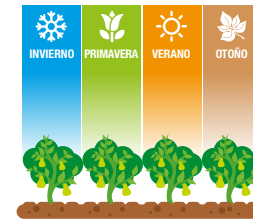
Comiendo
manzana
mantengo
la boca sana

SANDÍA



Comiendo
sandía
empiezo mejor
cada día

PERA



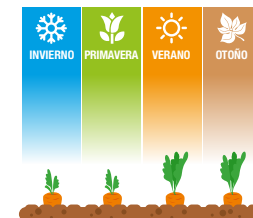
Con las peras
subo y bajo
escaleras

MELÓN



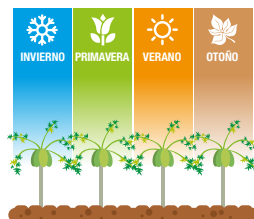
Comiendo
melón
te divertirás
un montón

ZANAHORIA



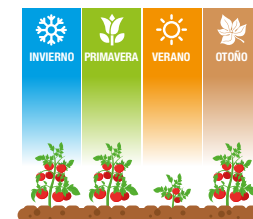
Las zanahorias
me dan energía
y salto de alegría

PAPAYA



La barriga
estará tranquila
con la papaya
y la papaina

TOMATE



En los estudios
gano los combates
comiendo tomates