

# ZANAHORIA



## PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

- Forma:** Alargada, cilíndrica y acabada en punta, lo que le da un aspecto cónico.
- Color:** Piel lisa y de color anaranjado. Pulpa de color anaranjado similar a la piel. Existen algunas variedades de color blanco, amarillo, rojo e incluso morado.
- Olor:** Aromático.
- Sabor:** Las más tiernas tienen un sabor ligeramente dulce.
- Tacto:** Textura firme.

# PLANTA PRODUCTORA

## Zanahoria



### CULTIVO

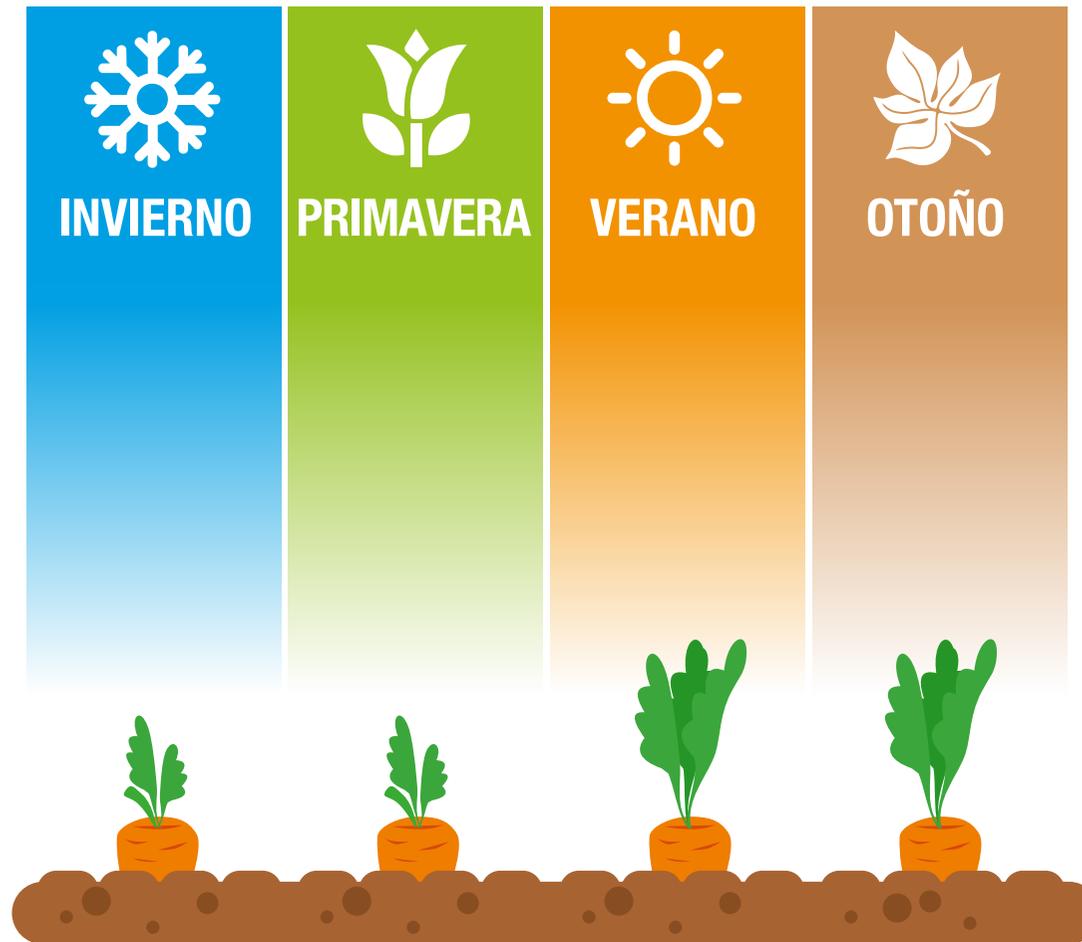
La zanahoria es la raíz de una hortaliza con su característico color naranja. Existen más de 2.500 especies.

### LUGAR DE PRODUCCIÓN

España es una importante productora de zanahorias. Las regiones con mayor producción en España son: Andalucía, Castilla-León, Comunidad Valenciana y Castilla-La Mancha.

# RECOLECCIÓN

Mayo a Enero



# SABOR

Las más tiernas tienen un sabor ligeramente dulce



# 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

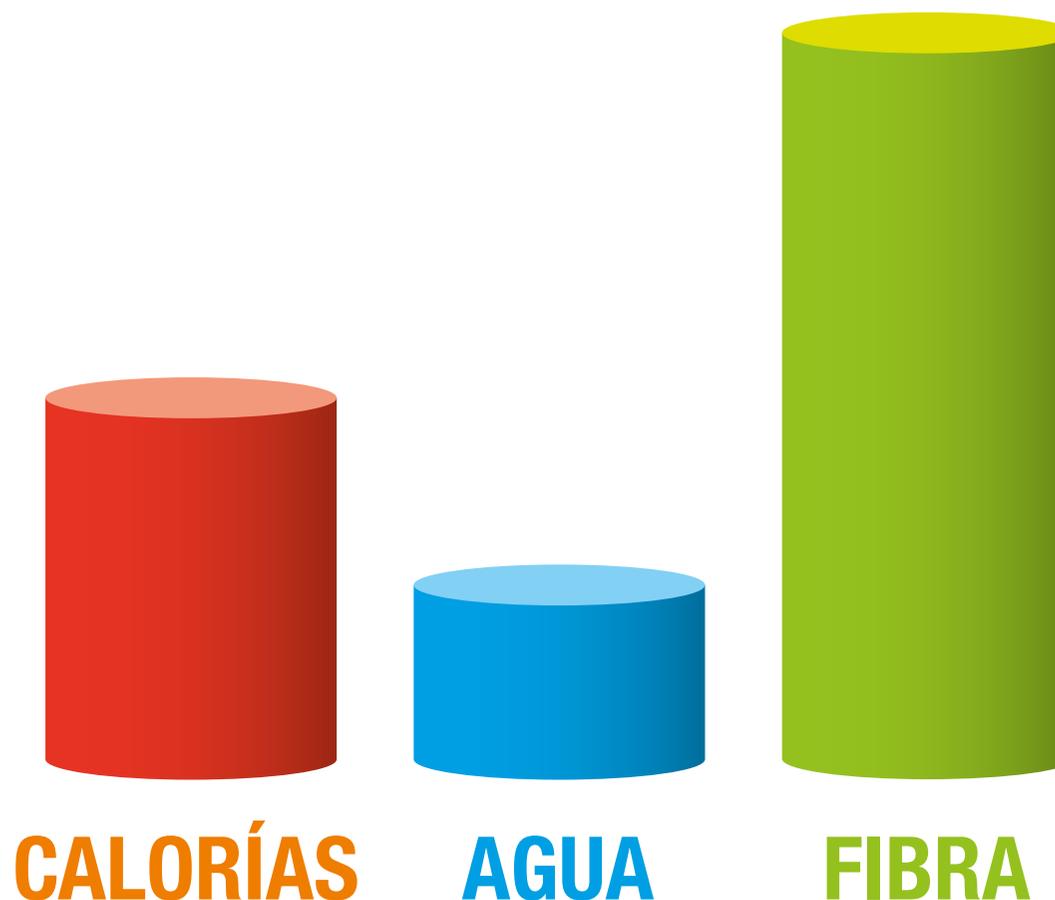
## Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

# APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



**En comparación con otras verduras, 100 gramos contienen:**

1. Más calorías
2. Menos agua
3. Más fibra
4. POTASIO
5. Vitamina A

# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

## CALORÍAS

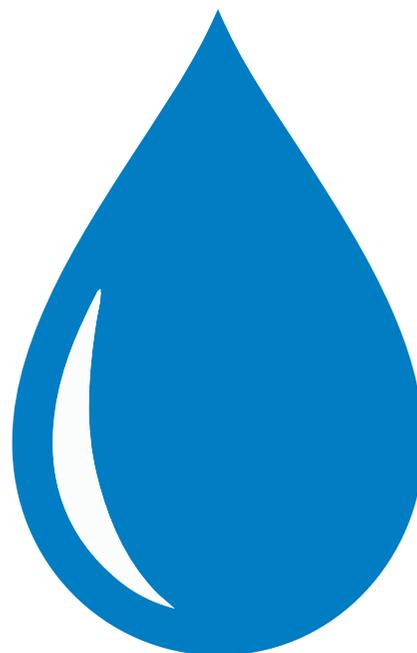
Comer zanahorias de forma natural con moderación ayuda al control del peso y a evitar el sobrepeso y la obesidad



# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

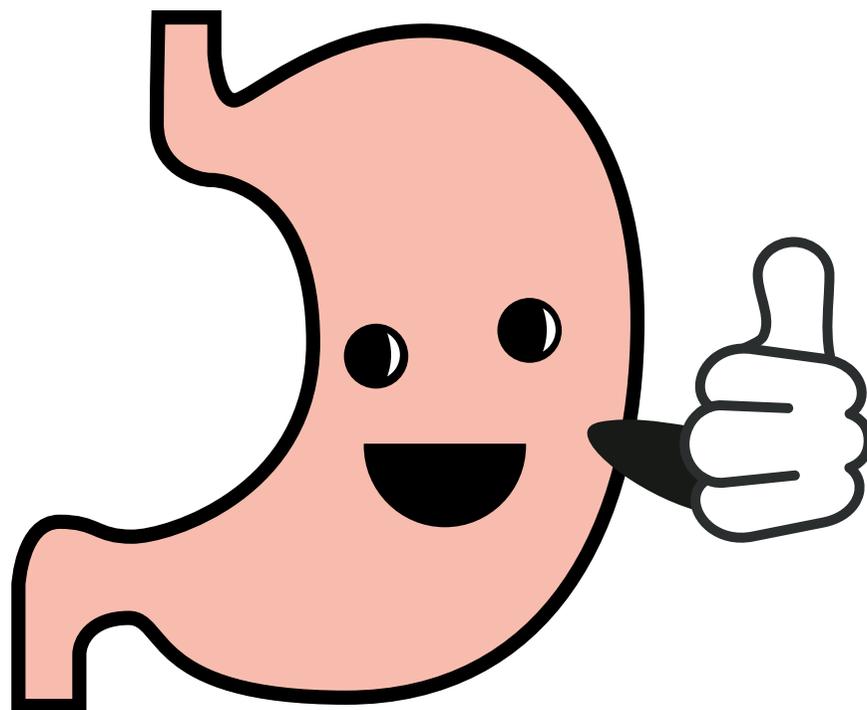
## AGUA

Ayuda a hidratar nuestro cuerpo



# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

## FIBRA



Ayuda a regular el movimiento del intestino y a evitar el estreñimiento cuando se comen crudas y en los problemas de diarrea cuando se comen cocidas.

# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

## VITAMINAS



Puede ayudar a la defensa de las infecciones y otras enfermedades.

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

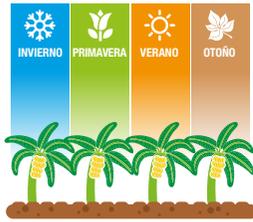




*Las zanahorias  
me dan energía  
y salto de alegría*

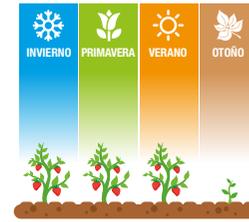
**Todas las cualidades referidas  
a las frutas y hortalizas  
deben ser contempladas  
en el contexto de una dieta  
variada y equilibrada y  
dentro de un estilo de  
vida saludable**

## PLÁTANO



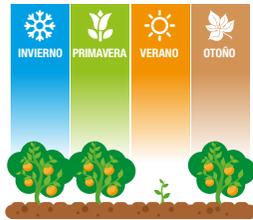
  
Comiendo  
plátano  
todos los días  
me llenaré  
de energía

## FRESA



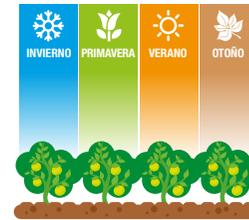
  
Comiendo  
fresas  
la mente  
se despeja

## NARANJA



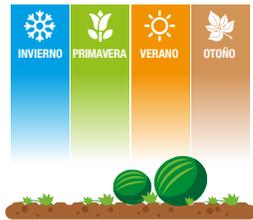
  
Con las  
naranjas  
las tareas  
no me cansan

## MANZANA



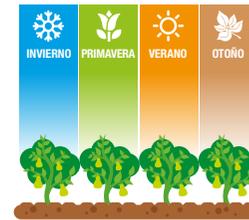
  
Comiendo  
manzana  
mantengo  
la boca sana

## SANDÍA



  
Comiendo  
sandía  
empiezo mejor  
cada día

## PERA



  
Con las peras  
subo y bajo  
escaleras

## MELÓN



  
Comiendo  
melón  
te divertirás  
un montón

## ZANAHORIA



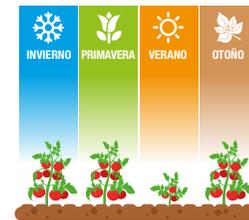
  
Las zanahorias  
me dan energía  
y salto de alegría

## PAPAYA



  
La barriga  
estará tranquila  
con la papaya  
y la papaina

## TOMATE



  
En los estudios  
gano los combates  
comiendo tomates