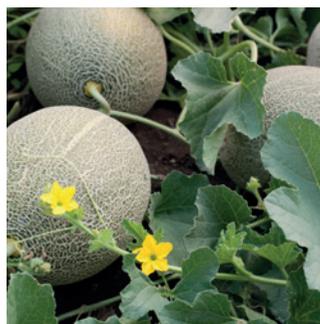


MELÓN



PLANTA PRODUCTORA Melonera



RECOLECCIÓN Verano



SABOR

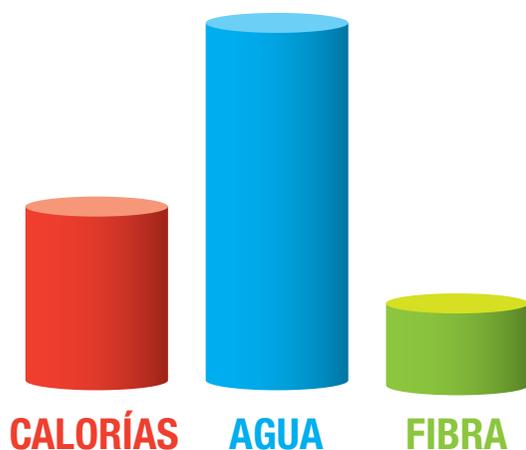


CONSUMO RECOMENDADO Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



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



Comiendo melón te divertirás un montón

Según el Reglamento (CE) N°1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

MELÓN



PROP. 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.

CULTIVO

- Es el fruto de la melonera, planta herbácea de tallo rastroso. Existen cientos de variedades.
- Historia:**
Origen: África. No obstante su origen es dudoso y hay quien piensa que procede de Asia Central.
El cultivo se atribuye a la India.
España es uno de los países que contribuye a la creación de nuevas variedades.
Aparecen en Francia a finales del siglo XV.



LUGAR DE PRODUCCIÓN

Castilla-La Mancha. Andalucía. Murcia y Extremadura.

RECOLECCIÓN

Verano: junio-agosto, a veces mayo y septiembre. Existen también variedades de melón de invierno.

España ocupa la 5ª posición en producción mundial.



SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g contienen:

1. Menos calorías.
2. Más agua.
3. Cantidades de Vit A y C moderadas.
4. Más Potasio (casi como el plátano).

IMPORTANCIA

- **Por las pocas calorías:** Puede regular el peso corporal y ayudar a evitar la aparición de sobrepeso y la obesidad.
- **Por el agua:**
 - 1) Puede ayudar a aliviar la sed y además aporta otras sustancias nutritivas.
 - 2) La ingesta de abundante agua puede tener un efecto diurético al eliminar por los riñones gran parte del agua y otras sustancias de desecho a través de la orina.
- **Por las vitaminas:**
Vitaminas que pueden estimular los sistemas de defensa del cuerpo, ayudando a defender de las infecciones y otras enfermedades crónicas.
- **Por los minerales:** POTASIO. Mineral importante en la activación de los músculos del cuerpo, incluso los músculos del corazón.

Peso de 1 ración: 120 - 200 g de porción comestible.

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta: 1 pieza mediana de frutas = 1 cuenco de fresas o cerezas = 2 rodajas de melón o sandía.

1 ración de 150 g de melón contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

Comiendo melón
te divertirás un montón