

# SANDÍA



## PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

**Forma:** Pepinoide, casi esférico. Es una de las frutas de mayor tamaño, puede llegar a pesar hasta 10 kg.

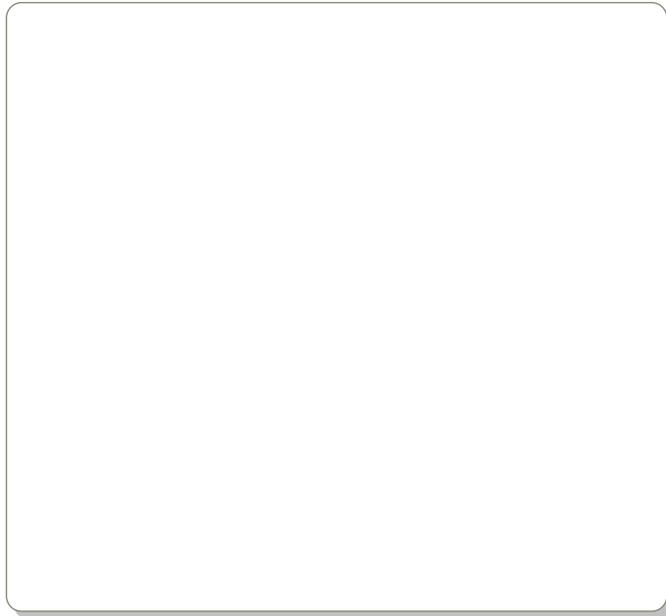
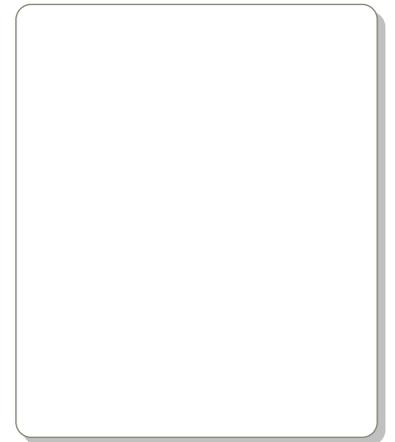
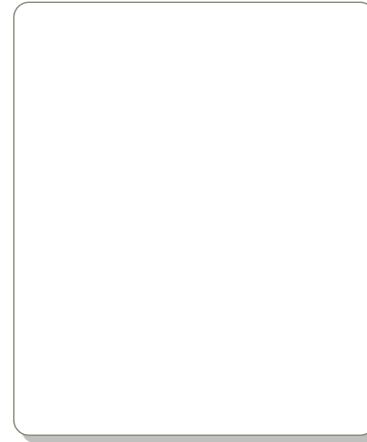
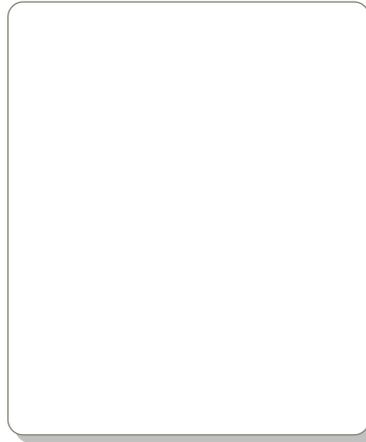
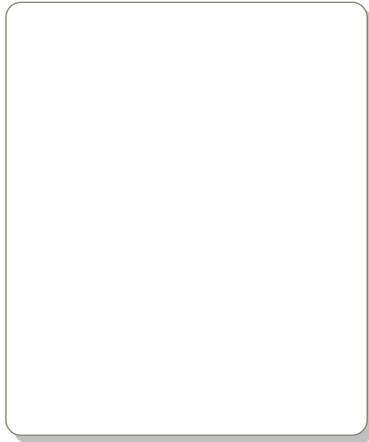
**Color:** Piel: verdoso. Pulpa: rosada o roja, carnosa, jugosa y con semillas.

**Olor:** Suave.

**Sabor:** Dulce cuando está madura.

**Tacto:** Corteza dura y pulpa de textura blanda. Es una fruta refrescante, dulce y sabrosa.

SANDÍA



# PLANTA PRODUCTORA

## Sandiera



### CULTIVO

Es el fruto del sandiero o sandiera, planta herbácea de tallo rastrero. Trepadora anual con hojas y flores amarillas y grandes.

Existen más de 50 variedades dependiendo de la forma del fruto, color de la pulpa, color piel, peso, momento de maduración.

### Historia

Origen: África tropical. Su cultivo se remonta a 3500 años en el valle del Nilo, desde allí se extendió por los países mediterráneos.

Los europeos llevaron la sandía a América.

### LUGAR DE PRODUCCIÓN

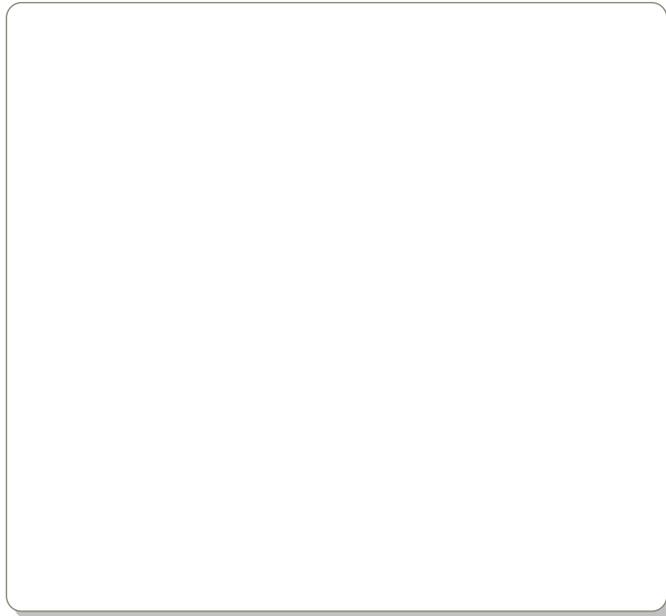
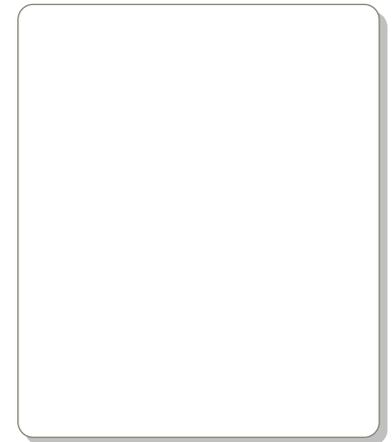
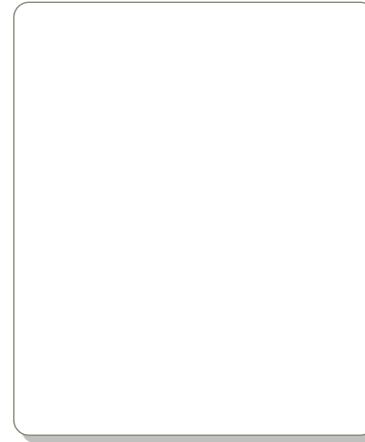
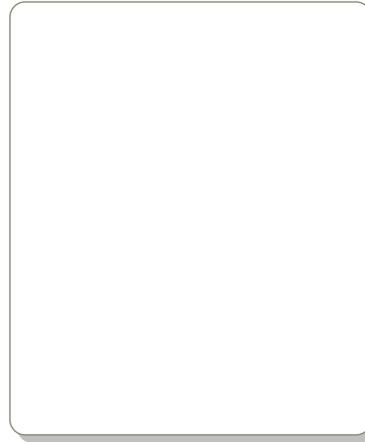
España las 12ª posición mundial.

Comunidades: Andalucía, Valenciana, Murcia y Castilla-La Mancha.

# SANDÍA



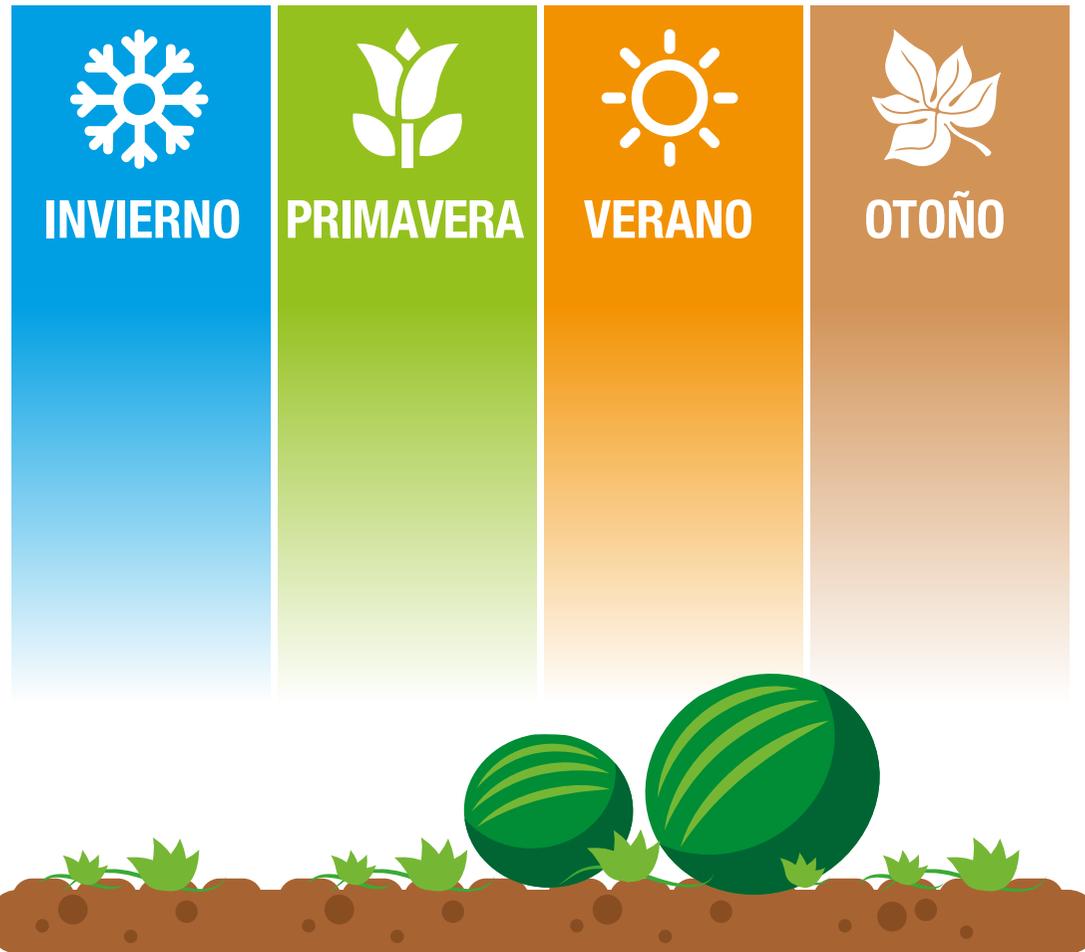
## PLANTA PRODUCTORA Sandiero



# RECOLECCIÓN

## Verano

junio-agosto, a veces mayo y septiembre



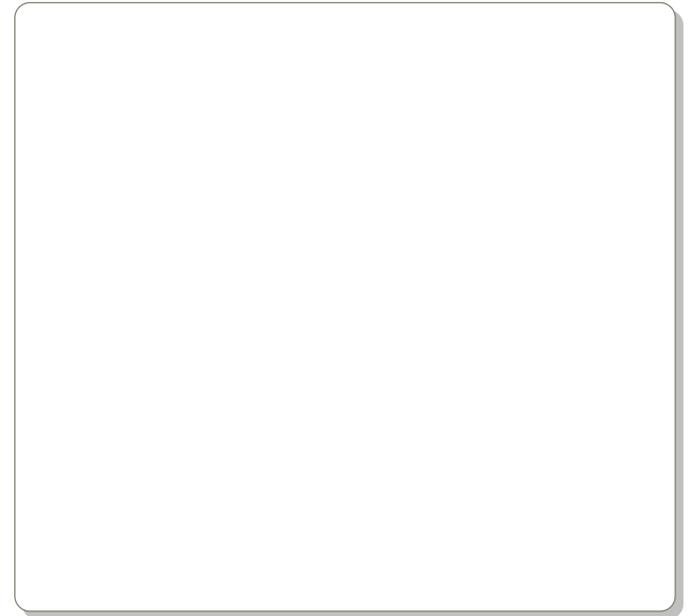
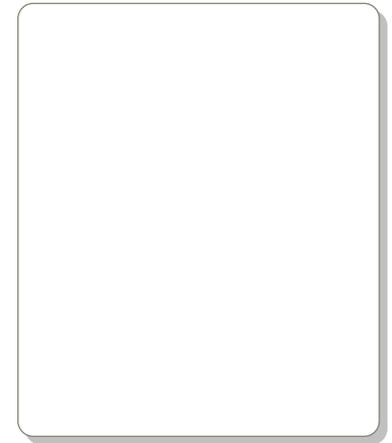
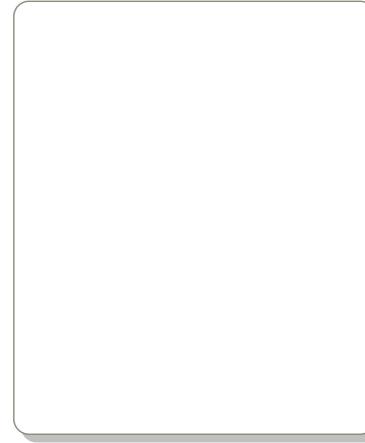
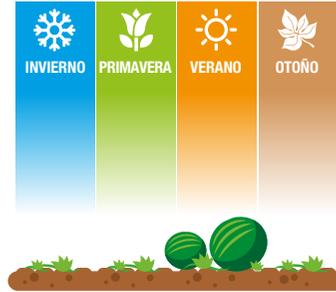
# SANDÍA



## PLANTA PRODUCTORA Sandiero



## RECOLECCIÓN Verano



# SABOR

Dulce, cuando está madura



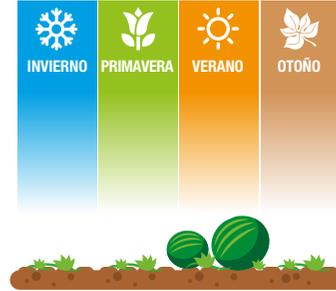
# SANDÍA



## PLANTA PRODUCTORA Sandiero



## RECOLECCIÓN Verano



## SABOR



# 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

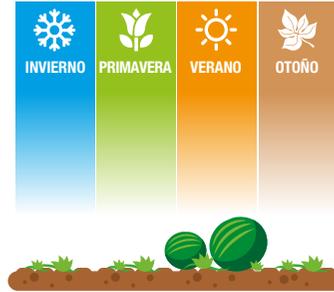
# SANDÍA



## PLANTA PRODUCTORA Sandiero



## RECOLECCIÓN Verano



## SABOR



## CONSUMO RECOMENDADO Diario



Empty rectangular box for notes or activities.

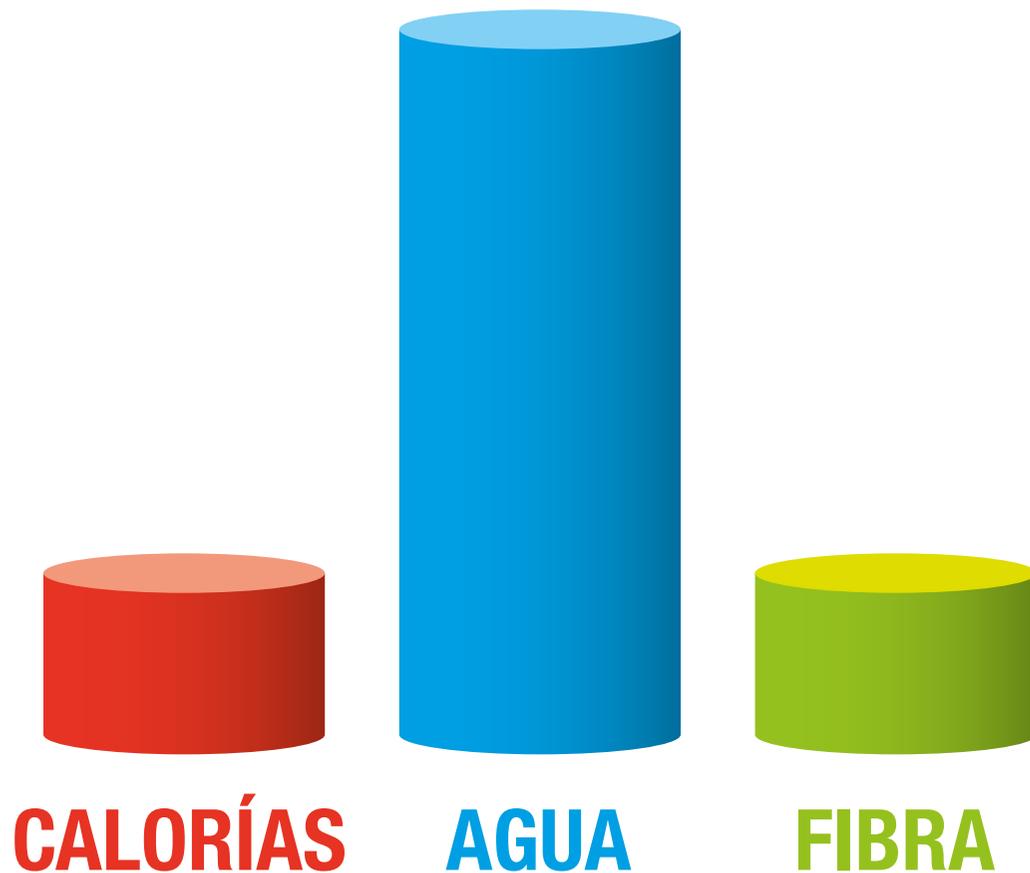
Empty rectangular box for notes or activities.

Empty rectangular box for notes or activities.

Wide empty rectangular box for notes or activities.

# APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



En comparación con otras frutas,  
100 gramos contienen:

1. Más agua: entorno al 94% de media.
2. Menos calorías y fibra.
3. Vitaminas en pequeña proporción.
4. Minerales: Potasio, pero tres veces menos que el plátano.

# SANDÍA



## PLANTA PRODUCTORA Sandiero



## RECOLECCIÓN Verano



## SABOR

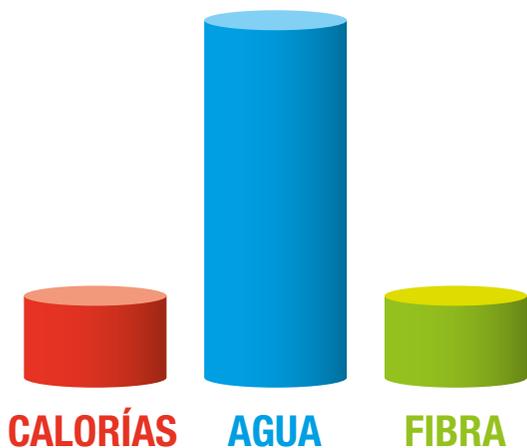


## CONSUMO RECOMENDADO Diario



## APORTACIÓN NUTRITIVA

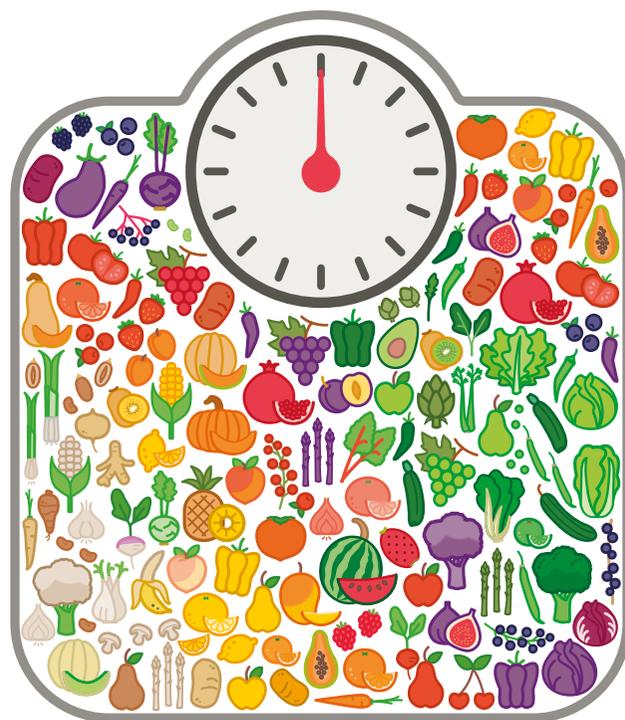
En relación a otras frutas



# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

## CALORÍAS

Se puede tomar con moderación y favorece el control del sobrepeso y la obesidad



---

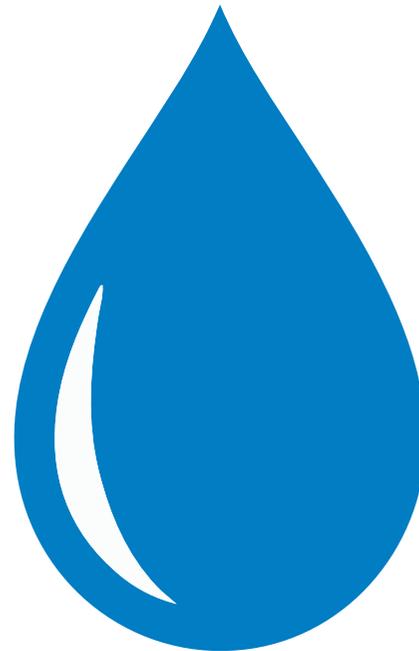
Según el Reglamento (CE) N°1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un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

# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

## AGUA

Puede ayudar a hidratar y calmar la sed

**Efecto diurético:** Al contener mucha agua tiene un efecto diurético: elimina mucha orina, lo que facilita la eliminación de muchos productos de desecho.









# SANDÍA



## PLANTA PRODUCTORA Sandiero



## RECOLECCIÓN Verano



## SABOR

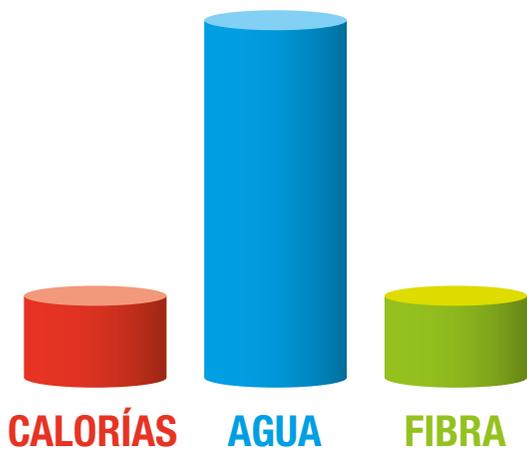


## CONSUMO RECOMENDADO Diario



## APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



## IMPORTANCIA



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



# Peso de 1 ración

**120 - 200 gramos de porción comestible**

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta:



**1 pieza  
mediana de fruta**

=



**1 cuenco  
de fresas o cerezas**

=



**2 rodajas de  
melón o sandía**

# SANDÍA



## PLANTA PRODUCTORA Sandiero



## RECOLECCIÓN Verano



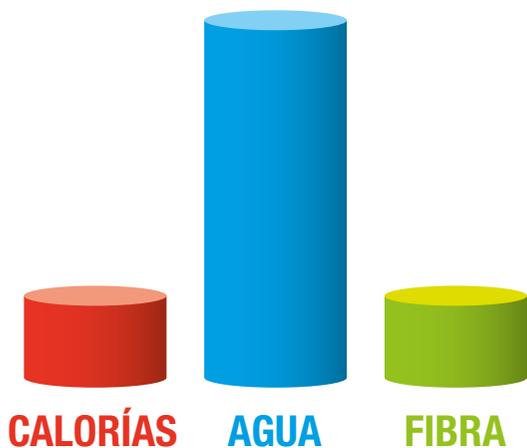
## SABOR



## CONSUMO RECOMENDADO Diario



## APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras frutas



## IMPORTANCIA



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



**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**



*Comiendo  
sandía  
empiezo mejor  
cada día*

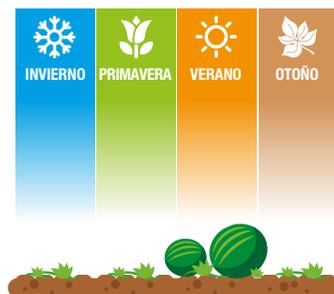
# SANDÍA



## PLANTA PRODUCTORA Sandiero



## RECOLECCIÓN Verano



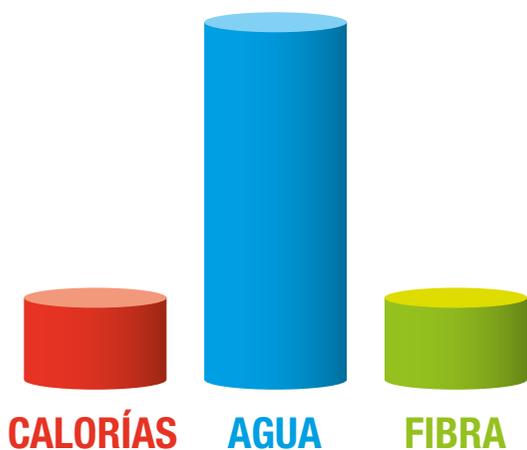
## SABOR



## CONSUMO RECOMENDADO Diario



## APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras frutas



## IMPORTANCIA



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



*Comiendo sandía empiezo mejor cada día*