

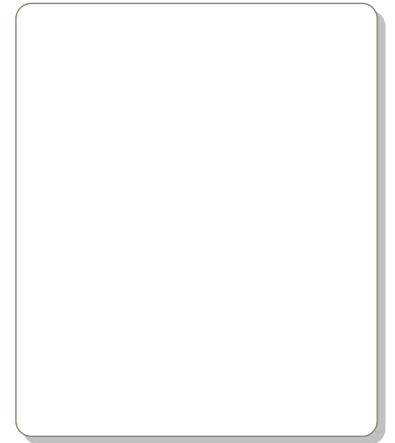
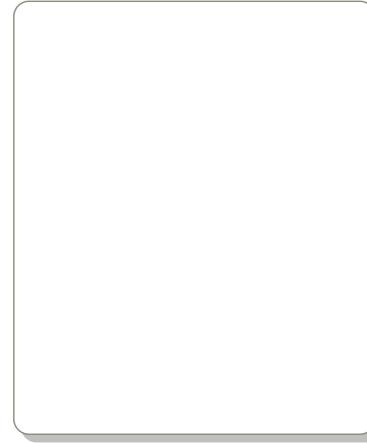
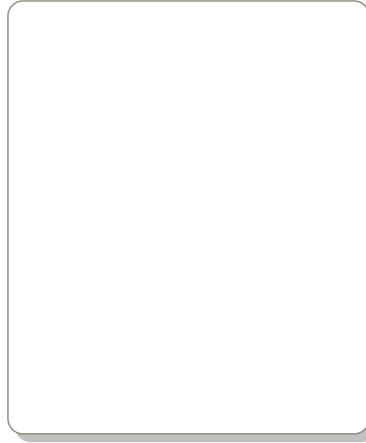
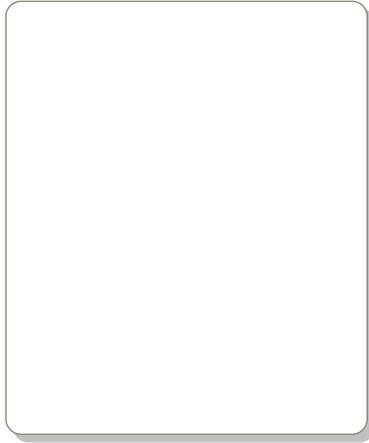
MELÓN



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.

MELÓN



PLANTA PRODUCTORA

Melonera



CULTIVO

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

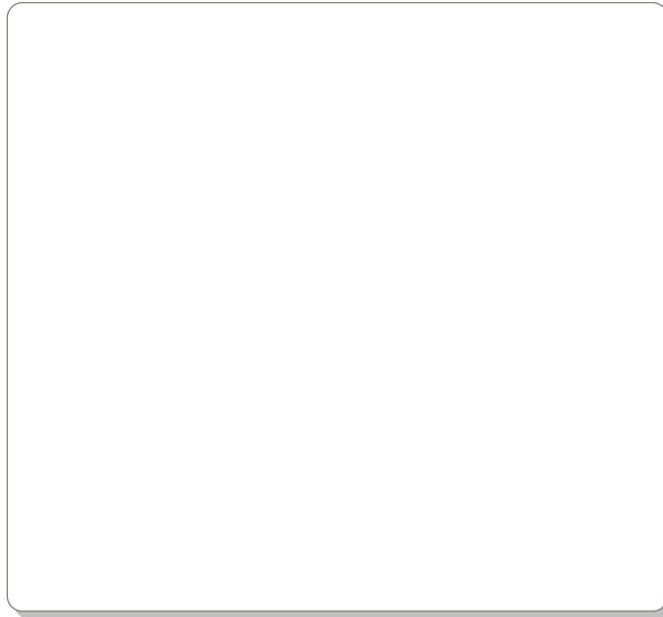
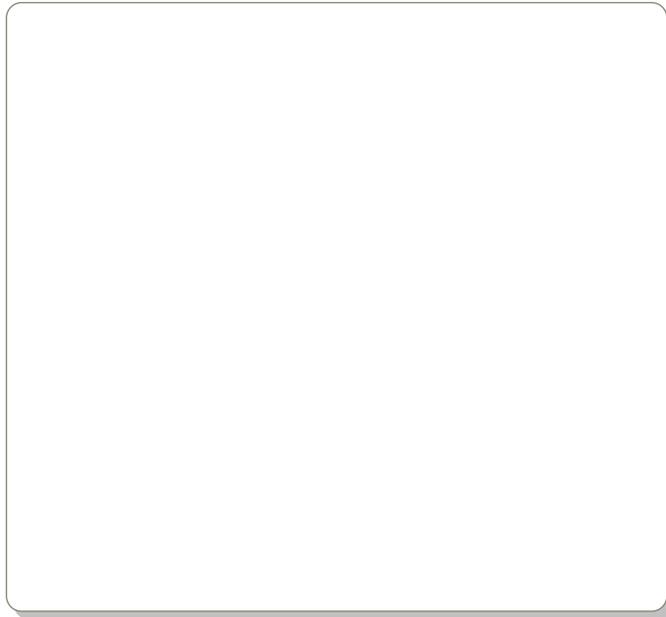
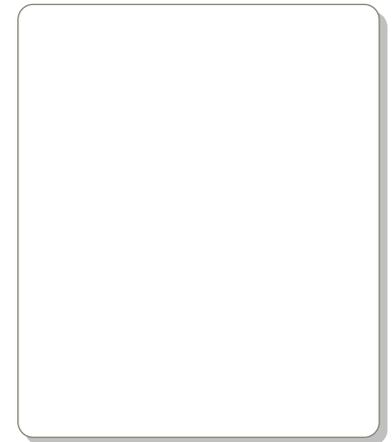
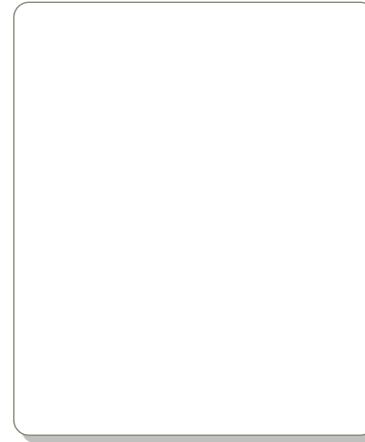
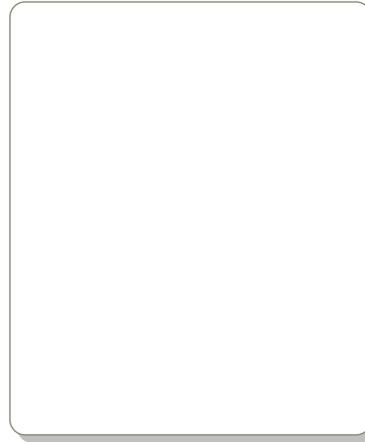
Castilla-La Mancha. Andalucía.

Murcia y Extremadura.

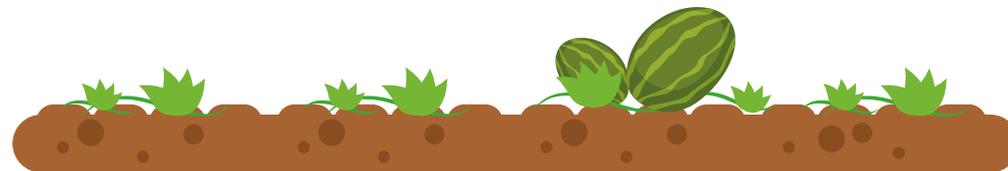
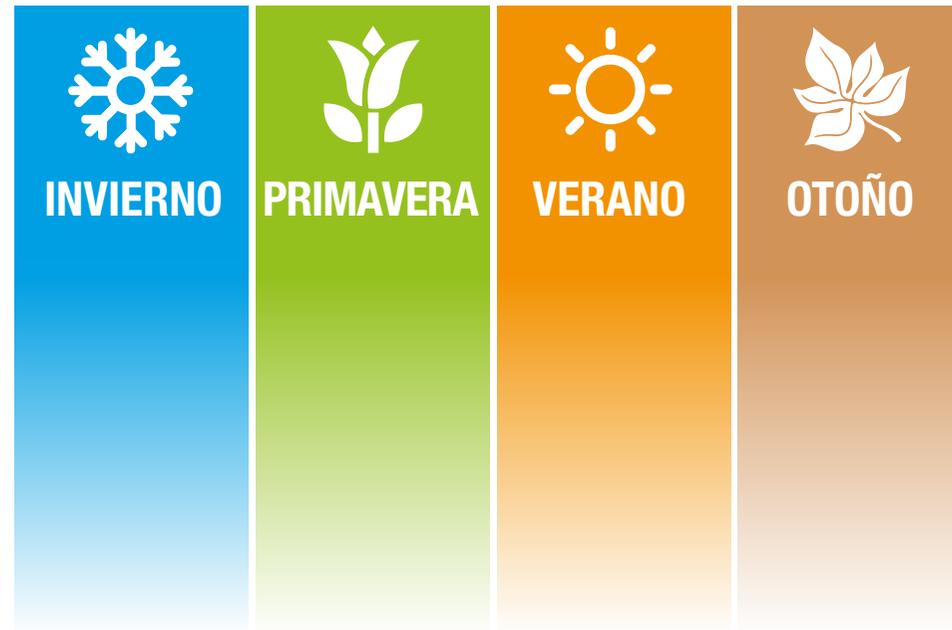
MELÓN



PLANTA PRODUCTORA Melonera



RECOLECCIÓN



Verano: junio-agosto, a veces mayo y septiembre.
Existen también variedades de melón de invierno.
España ocupa la 5ª posición en producción mundial.

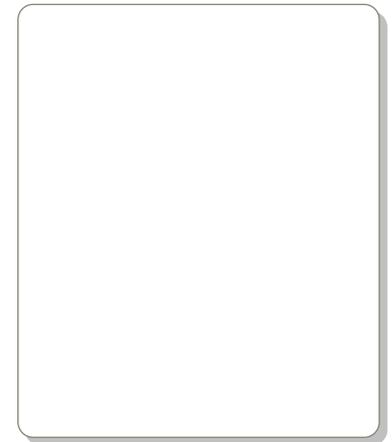
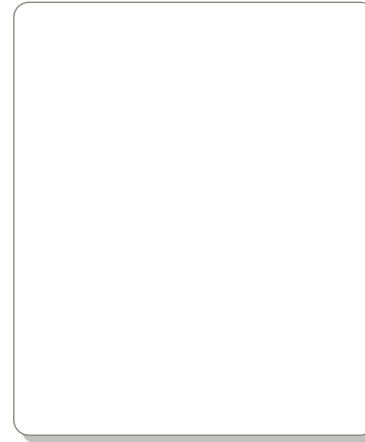
MELÓN



PLANTA PRODUCTORA Melonera



RECOLECCIÓN Verano



SABOR



Dulce y refrescante.

El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua.

MELÓN



PLANTA PRODUCTORA Melonera



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

MELÓN



PLANTA PRODUCTORA Melonera



RECOLECCIÓN Verano



SABOR



CONSUMO RECOMENDADO Diario



Empty rectangular box for notes or drawing.

Empty rectangular box for notes or drawing.

Empty rectangular box for notes or drawing.

Wide empty rectangular box for notes or drawing.

APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



MELÓN



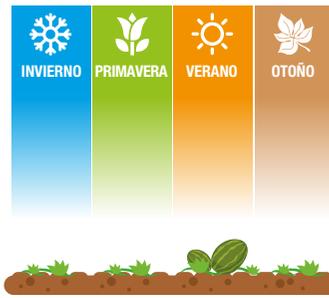
PLANTA PRODUCTORA

Melonera



RECOLECCIÓN

Verano



SABOR



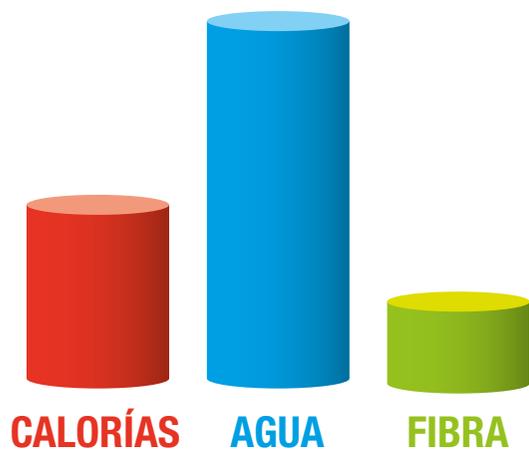
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

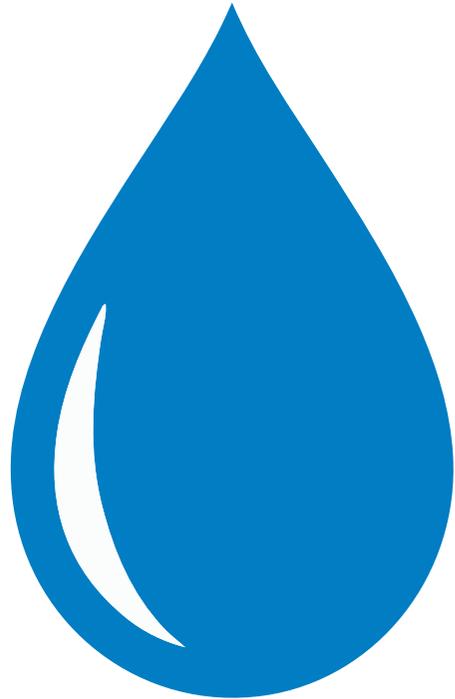
CALORÍAS



Puede regular el peso corporal y
ayudar a evitar la aparición de
sobrepeso y la obesidad

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

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.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

VITAMINAS



Vitaminas que pueden estimular los sistemas de defensa del cuerpo, ayudando a defender de las infecciones y otras enfermedades crónicas.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

POTASIO



Mineral importante en la activación de los músculos del cuerpo,
incluso los músculos del corazón.

MELÓN



PLANTA PRODUCTORA Melonera



RECOLECCIÓN Verano



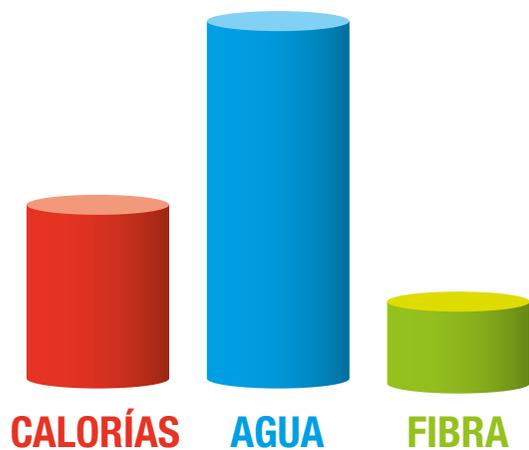
SABOR



CONSUMO RECOMENDADO Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE
FRUTAS Y HORTALIZAS



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**

MELÓN



PLANTA PRODUCTORA

Melonera



RECOLECCIÓN

Verano



SABOR



CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



POR LAS CALORÍAS



POR LAS VITAMINAS



POR EL AGUA



POR EL POTASIO

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



**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
melón
te divertirás
un montón

MELÓN



PLANTA PRODUCTORA

Melonera



RECOLECCIÓN

Verano



SABOR



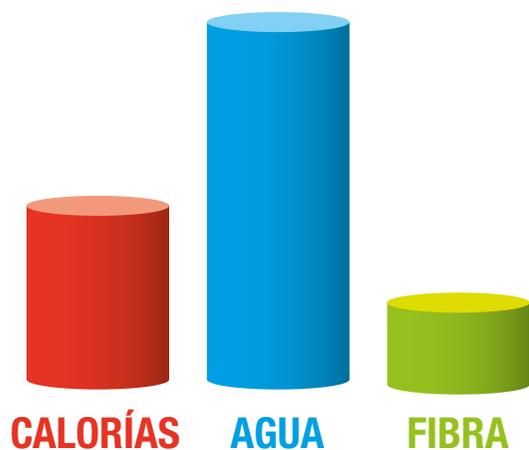
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

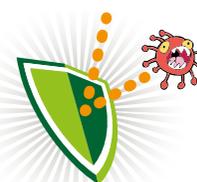
En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



POR LAS CALORÍAS



POR LAS VITAMINAS



POR EL AGUA



POR EL POTASIO

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



Comiendo melón te divertirás un montón