FRESA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Semejante a un cono o a un corazón. Varían de tamaño, las fresas son más pequeñas que el fresón.

Color: Rojo brillante a rojo-anaranjado.

Olor: Perfume inconfundible, al estar maduras desprenden un intenso aroma.

Sabor: Dulce cuando madura. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua.

Tacto: Textura blanda y jugosa. Se deshacen fácilmente en la boca. No se pelan.

HAY QUE LAVARLAS SIEMPRE ANTES DE COMERLAS

FRESA

PLANTA PRODUCTORA
Fresal

CULTIVO

Es el fruto de la planta fresal, que es una planta herbácea.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

Se cultivan en: Andalucía, Galicia, Cataluña y Canarias.

El mayor cultivo se encuentra en la provincia de Huelva.

FRESA

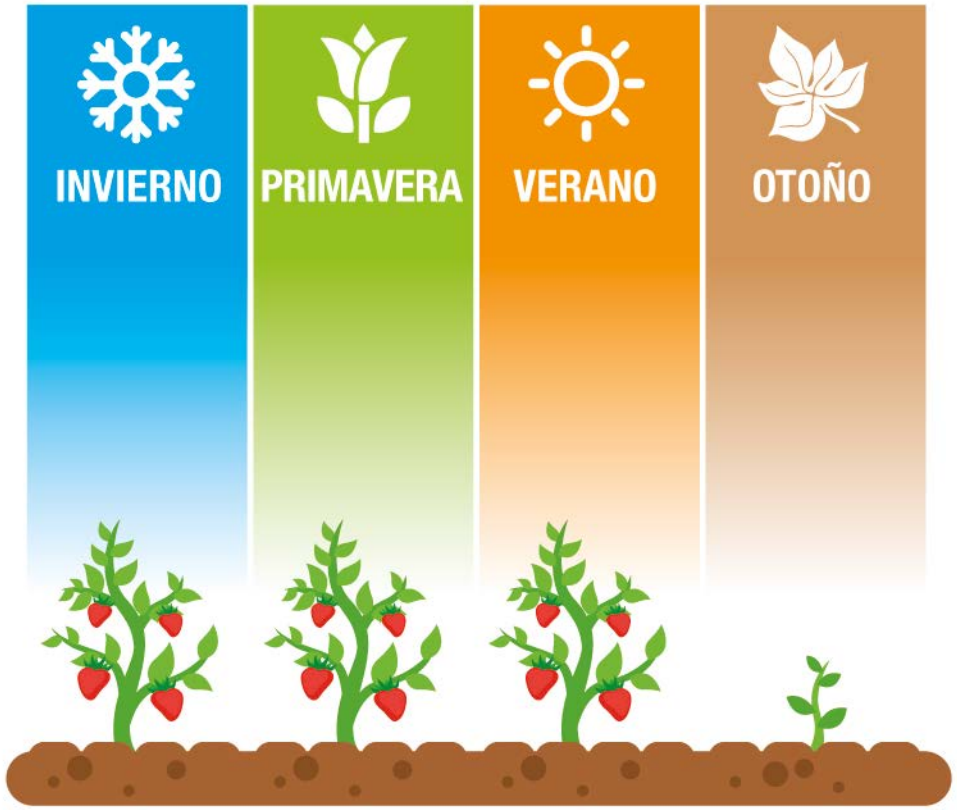
PLANTA PRODUCTORA

Fresal

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

RECOLECCIÓN

Enero a julio



España es el 1º país productor de fresas de Europa y el 2ª del mundo.

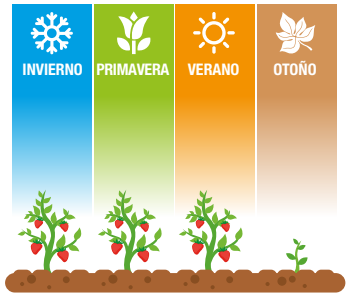
FRESA

PLANTA PRODUCTORA

Fresal

RECOLECCIÓN

Enero a julio



SABOR

Dulce cuando madura.

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

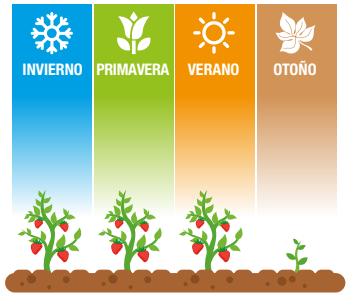
FRESA

PLANTA PRODUCTORA

Fresal

RECOLECCIÓN

Enero a julio



SABOR

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

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

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

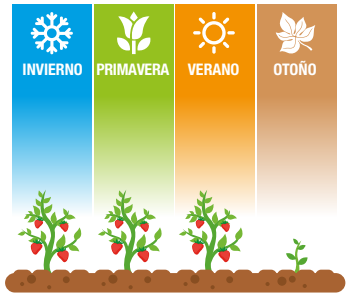
FRESA

PLANTA PRODUCTORA

Fresal

RECOLECCIÓN

Enero a julio



SABOR

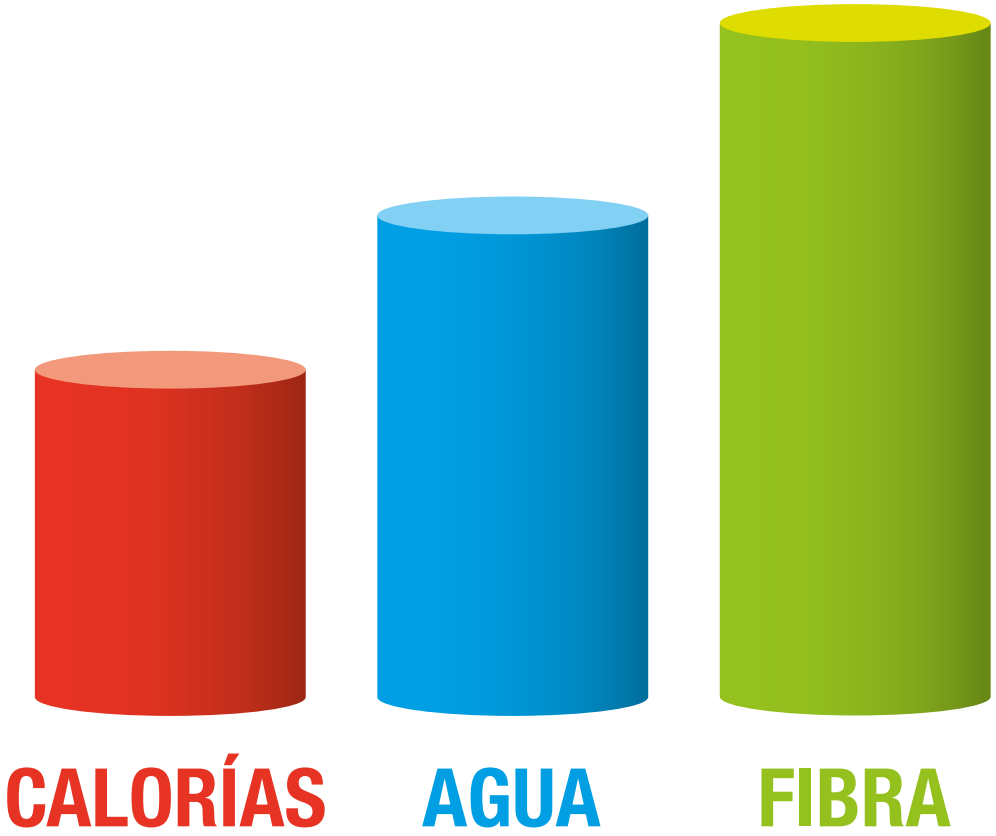
CONSUMO RECOMENDADO

Diario

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

APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



En comparación con otras frutas, 100 gramos contienen:

1. Menos calorías.
2. Más agua.
3. Más fibra.
4. Más vitaminas: vit C = ácido ascórbico y ácido fólico y pequeñas cantidades de Vitamina E.
5. Minerales como el HIERRO.

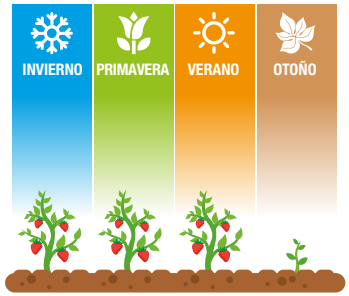
FRESA

PLANTA PRODUCTORA

Fresal

RECOLECCIÓN

Enero a julio



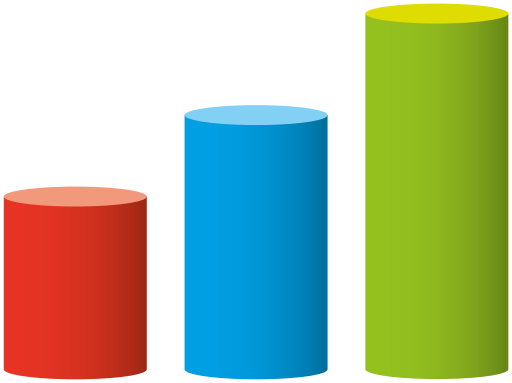
SABOR

CONSUMO RECOMENDADO

Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



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

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

CALORÍAS

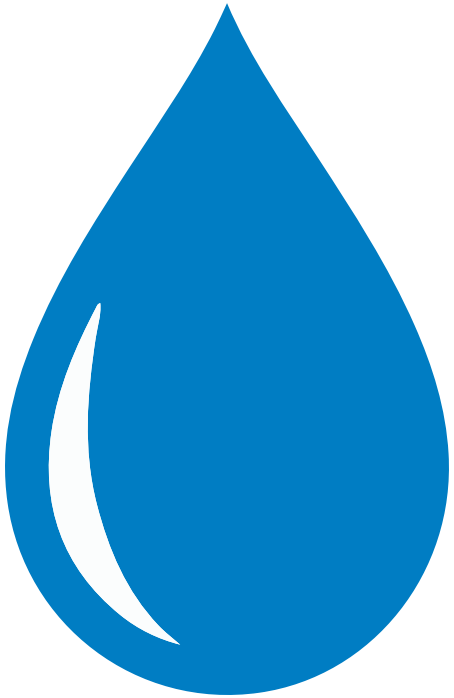
Tomada con moderación puede ayudar al control del peso corporal

---

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 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

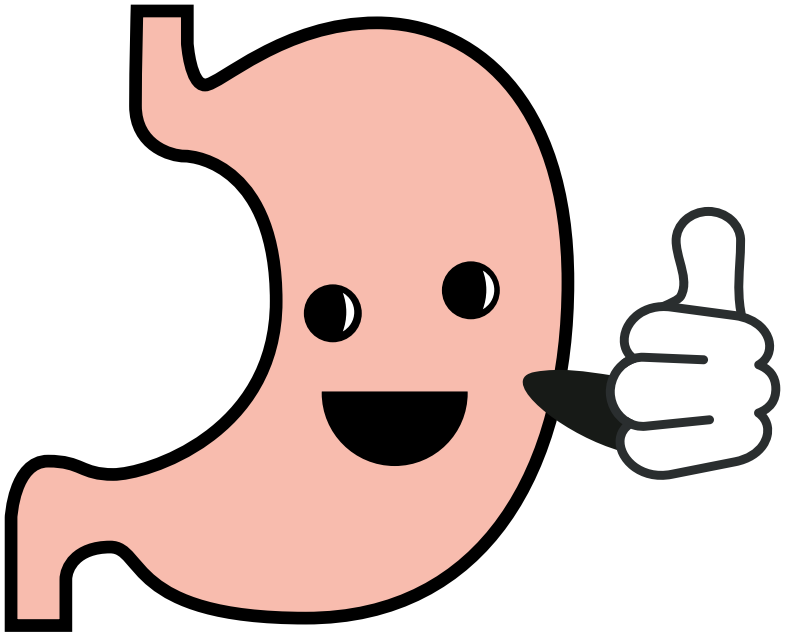


Puede ayudar a hidratar y a calmar la sed

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 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

FIBRA

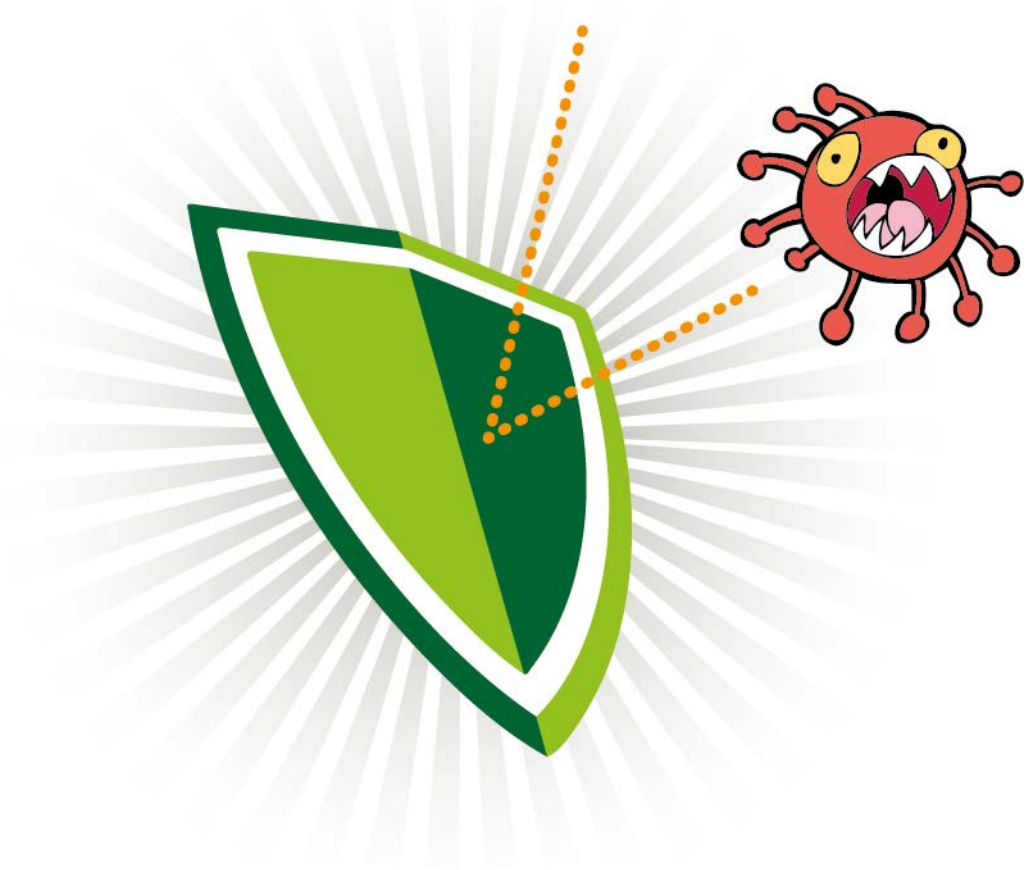


1) En el estómago la fibra retiene el agua de los alimentos y aumenta el volumen del contenido alimenticio por lo que puede dar sensación de saciedad.
2) En el intestino la fibra ayuda a regular el movimiento del intestino y puede evitar el estreñimiento y los dolores abdominales característicos.

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 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

VITAMINAS

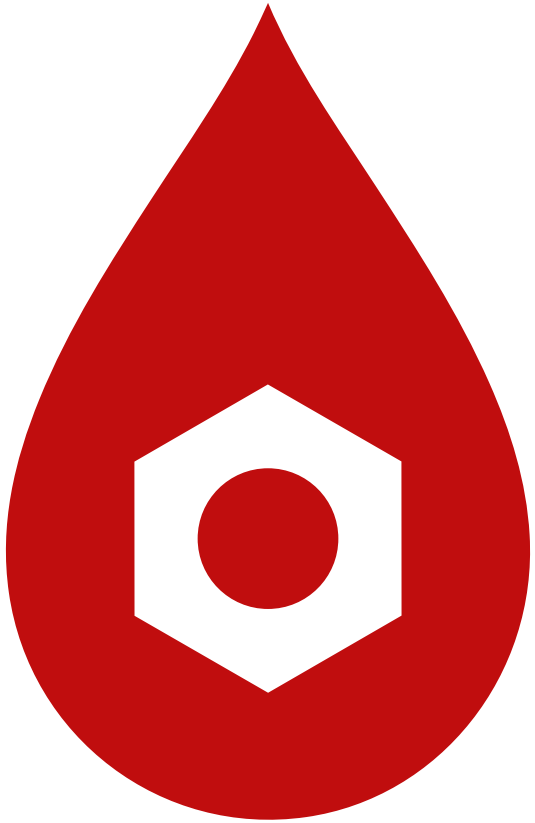


Por la vitamina C: Puede ayudar a defender de los refriados y otras enfermedades.

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 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

HIERRO



Por su contenido podría colaborar, junto a otros alimentos, a que exista un mayor contenido en hierro en nuestro cuerpo y así prevenir la anemia.

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 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.

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

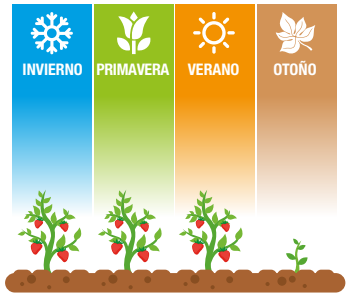
FRESA

PLANTA PRODUCTORA

Fresal

RECOLECCIÓN

Enero a julio



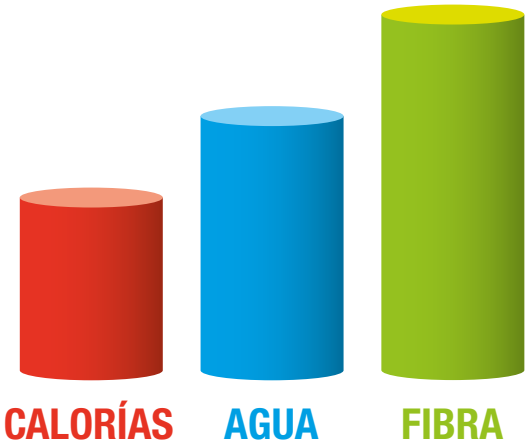
SABOR

CONSUMO RECOMENDADO

Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA

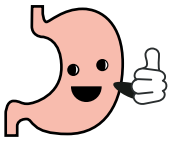
En relación a otras frutas



IMPORTANCIA

POR LAS **CALORÍAS**

POR LAS **VITAMINAS**



POR LA **FIBRA**

POR EL **AGUA**

POR EL **HIERRO**

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

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**

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

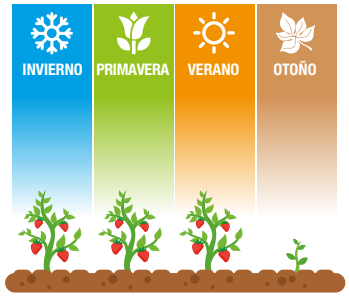
FRESA

PLANTA PRODUCTORA

Fresal

RECOLECCIÓN

Enero a julio



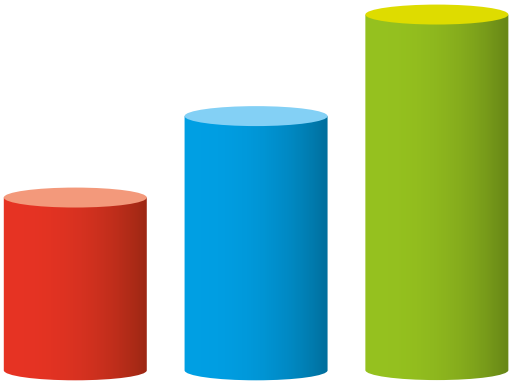
SABOR

CONSUMO RECOMENDADO

Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA

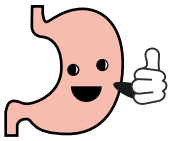
En relación a otras frutas



IMPORTANCIA

POR LAS **CALORÍAS**

POR LAS **VITAMINAS**



POR LA **FIBRA**

POR EL **AGUA**

POR EL **HIERRO**

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

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
fresas
la mente
se despeja

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

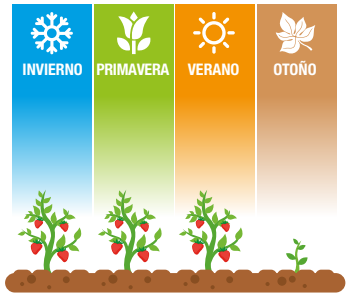
FRESA

PLANTA PRODUCTORA

Fresal

RECOLECCIÓN

Enero a julio



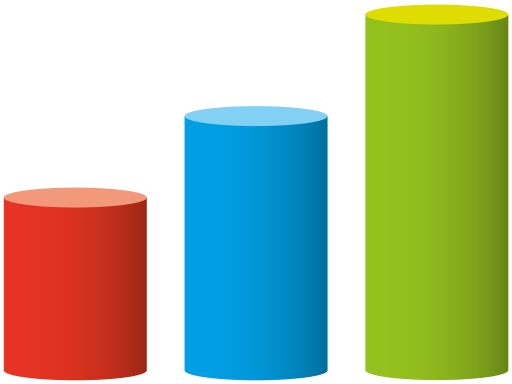
SABOR

CONSUMO RECOMENDADO

Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA

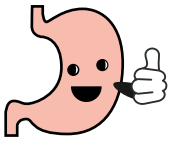
En relación a otras frutas



IMPORTANCIA

POR LAS **CALORÍAS**

POR LAS **VITAMINAS**



POR LA **FIBRA**

POR EL **AGUA**

POR EL **HIERRO**

TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS

Comiendo fresas la mente se despeja

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