

MELÓN

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS



Forma: Redonda u ovalada y de gran tamaño.

Color: Piel: verdoso o amarilla. Lisa o reticulada.

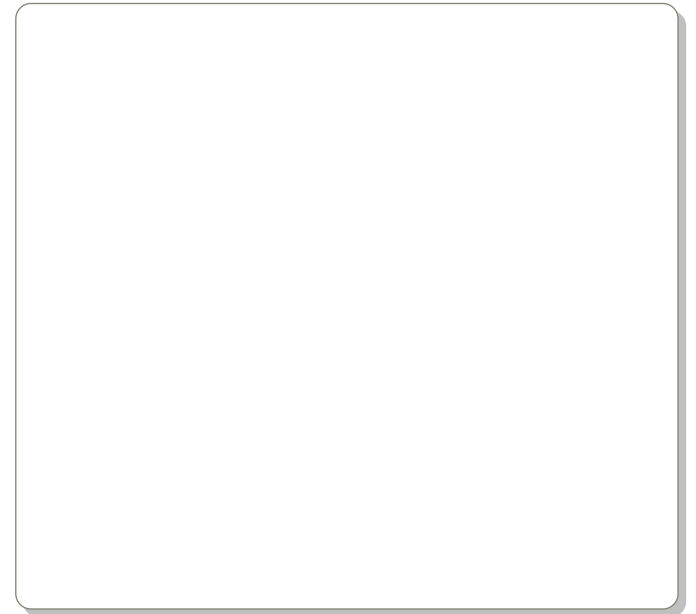
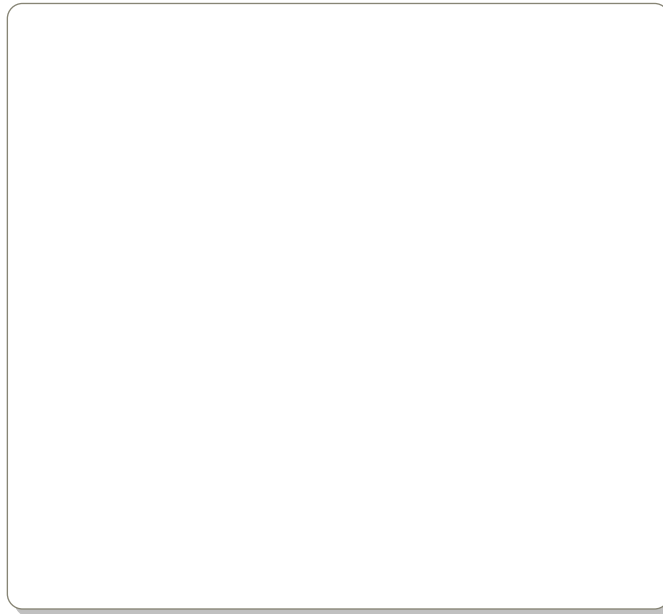
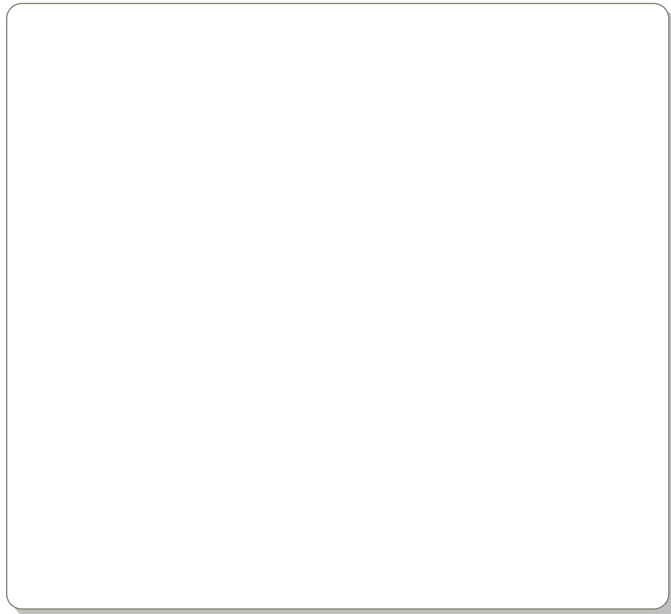
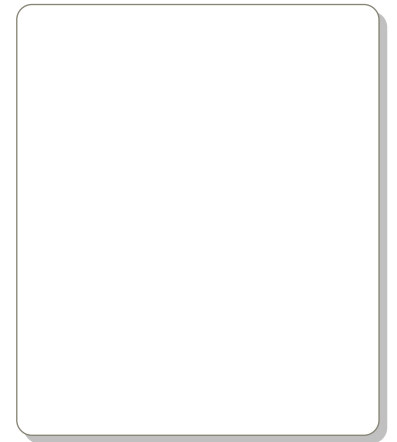
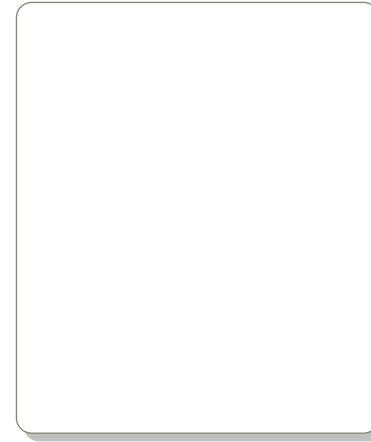
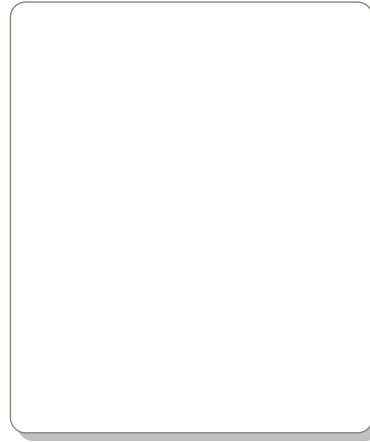
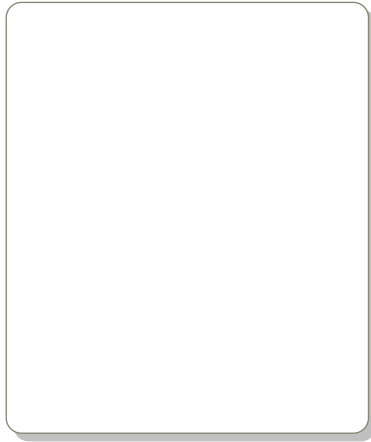
Pulpa: blanca, amarilla, anaranjada, asalmonada o verdosa.

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.

Técnica de cultivo: Clima cálido no húmedo. Luminoso. En meses de menor temperatura se siembra en semilleros.

Sistema acolchado para evitar la evaporación y aumentar la temperatura del suelo.

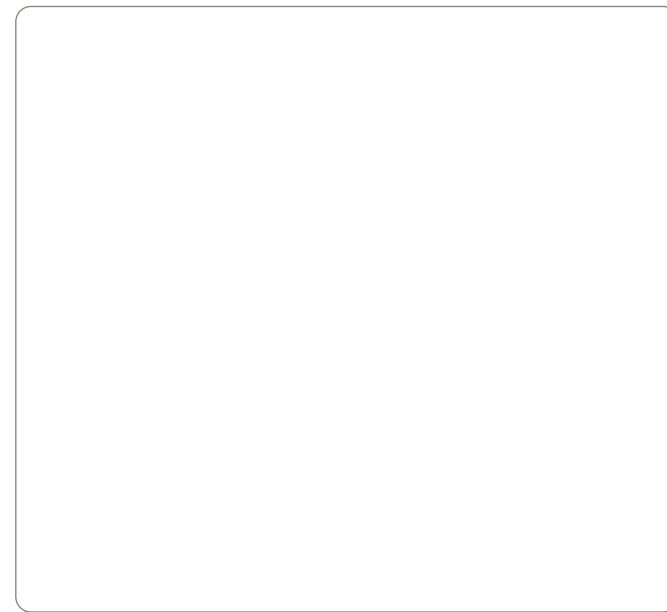
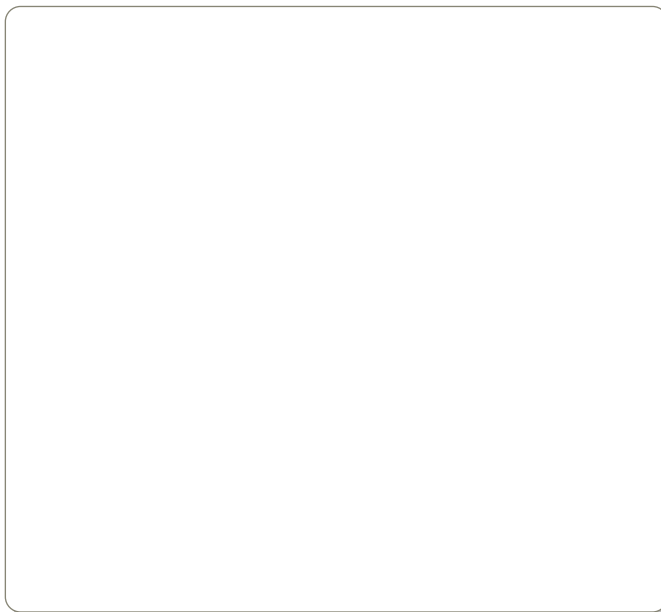
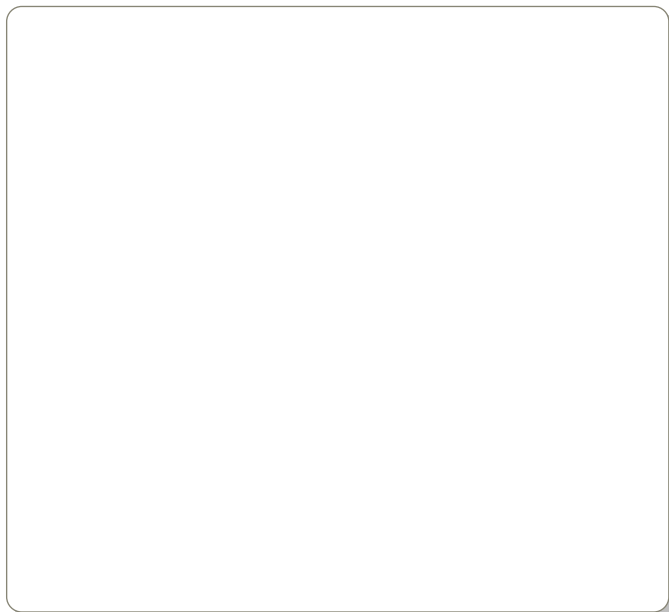
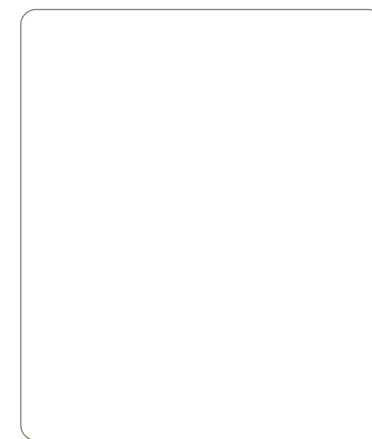
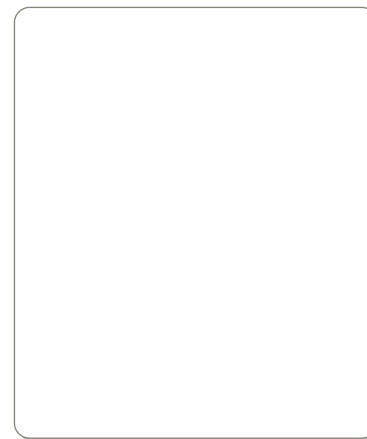
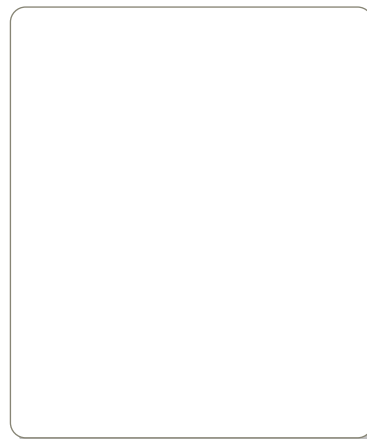
LUGAR DE PRODUCCIÓN

Castilla-La Mancha. Andalucía.
Murcia y Extremadura.

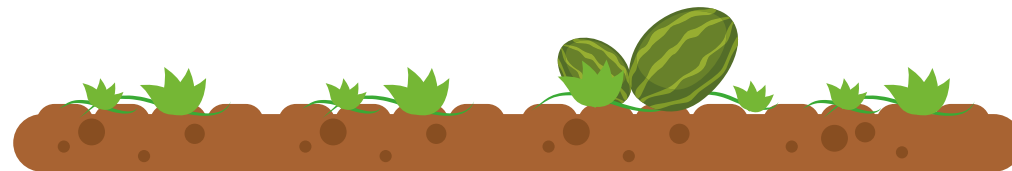
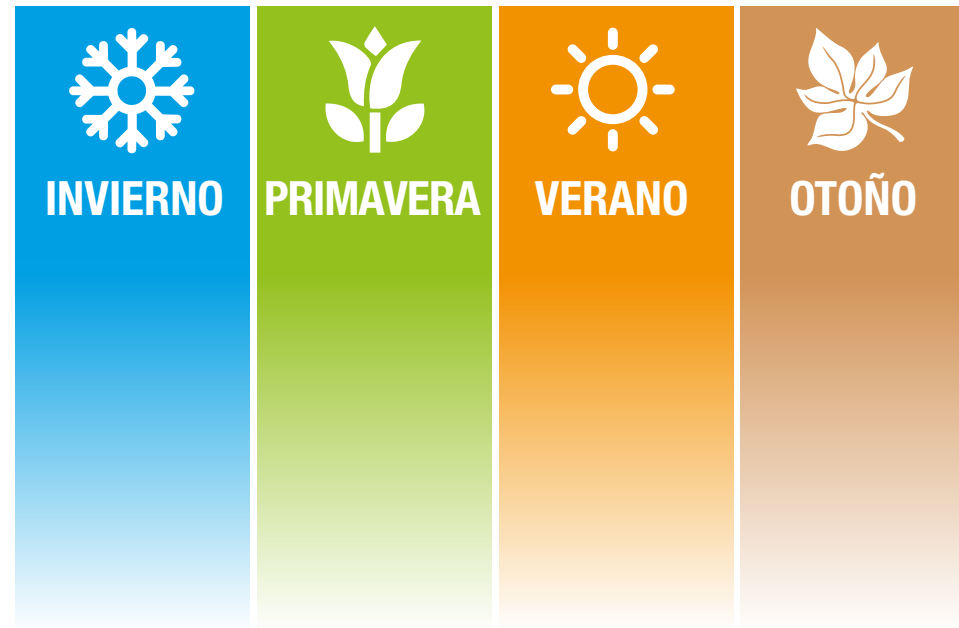
MELÓN



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.

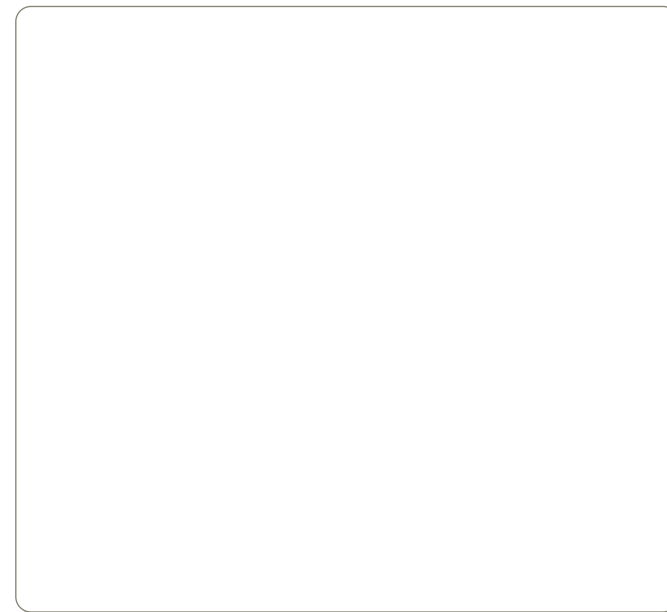
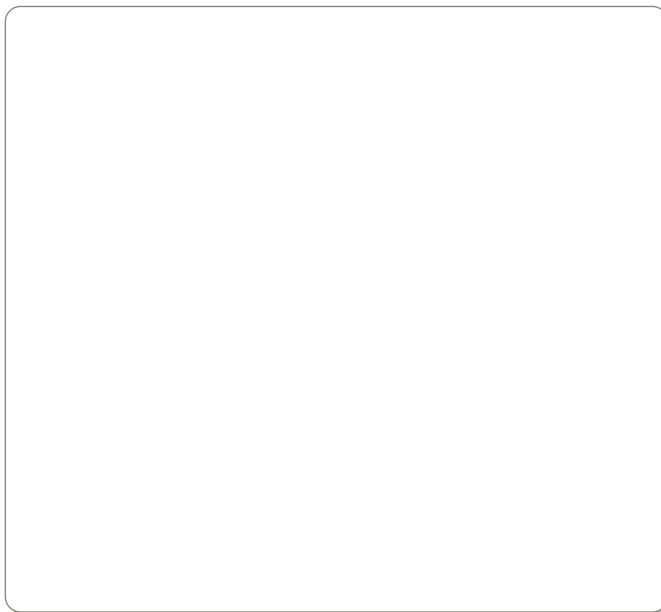
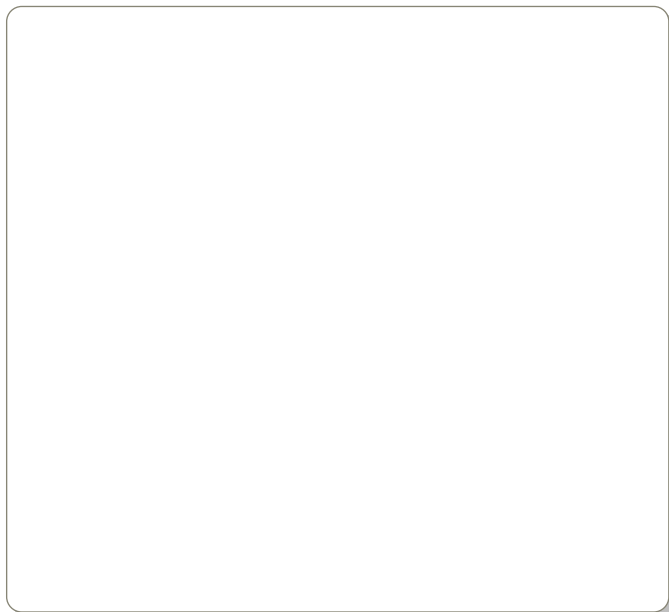
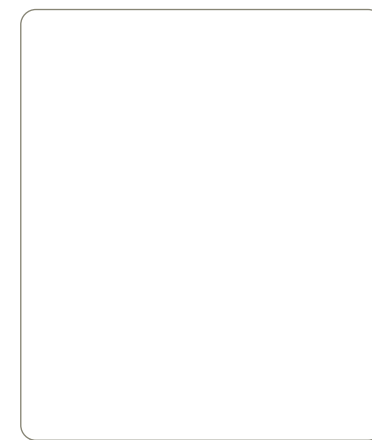
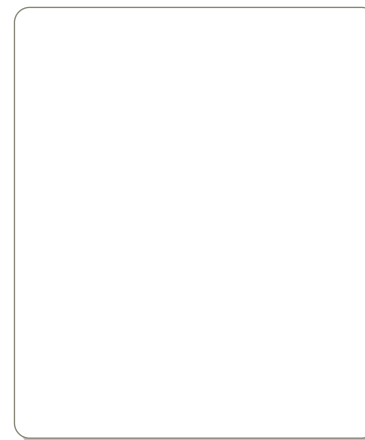
MELÓN



PLANTA PRODUCTORA Melonera



RECOLECCIÓN Verano



SABOR



Dulce y refrescante.

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

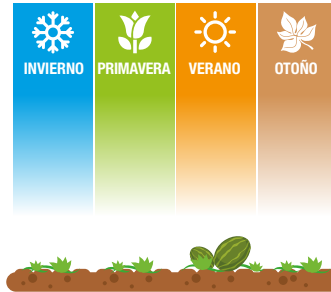
MELÓN



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



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



En comparación con otras frutas, 100 gramos contienen:

1. Menos calorías: 37 kcal/100 g.
2. Más agua: 88-92%.
3. Cantidades de Vit A, C y E moderadas.
4. Más Potasio (casi como el plátano).

MELÓN



PLANTA PRODUCTORA

Melonera

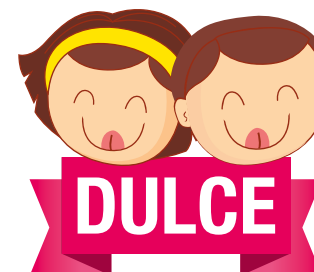


RECOLECCIÓN

Verano



SABOR



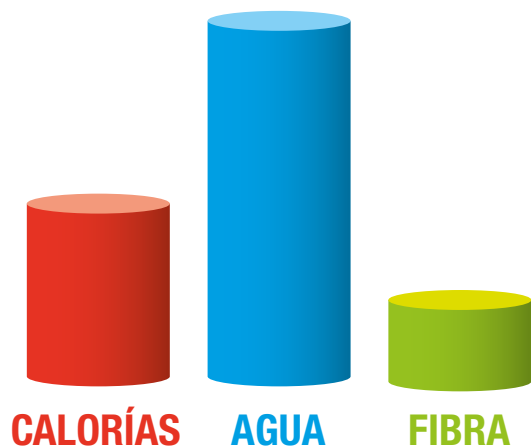
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

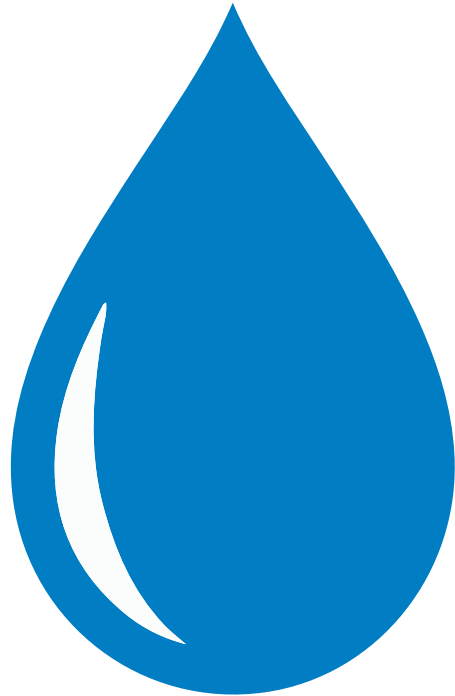
CALORÍAS



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



Vitamina A (en forma de Provitamina A) cuya función es:

- Proteger la visión.
- Nutrir el cabello y los tejidos mucosos del cuerpo (boca, nariz, garganta, etc.).
- Ayuda al sistema inmunitario a proteger de las infecciones y de las enfermedades crónicas.

Vitamina C: Vitamina que puede estimular los sistemas de defensa y ayudar a defender de las infecciones y otras enfermedades crónicas.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

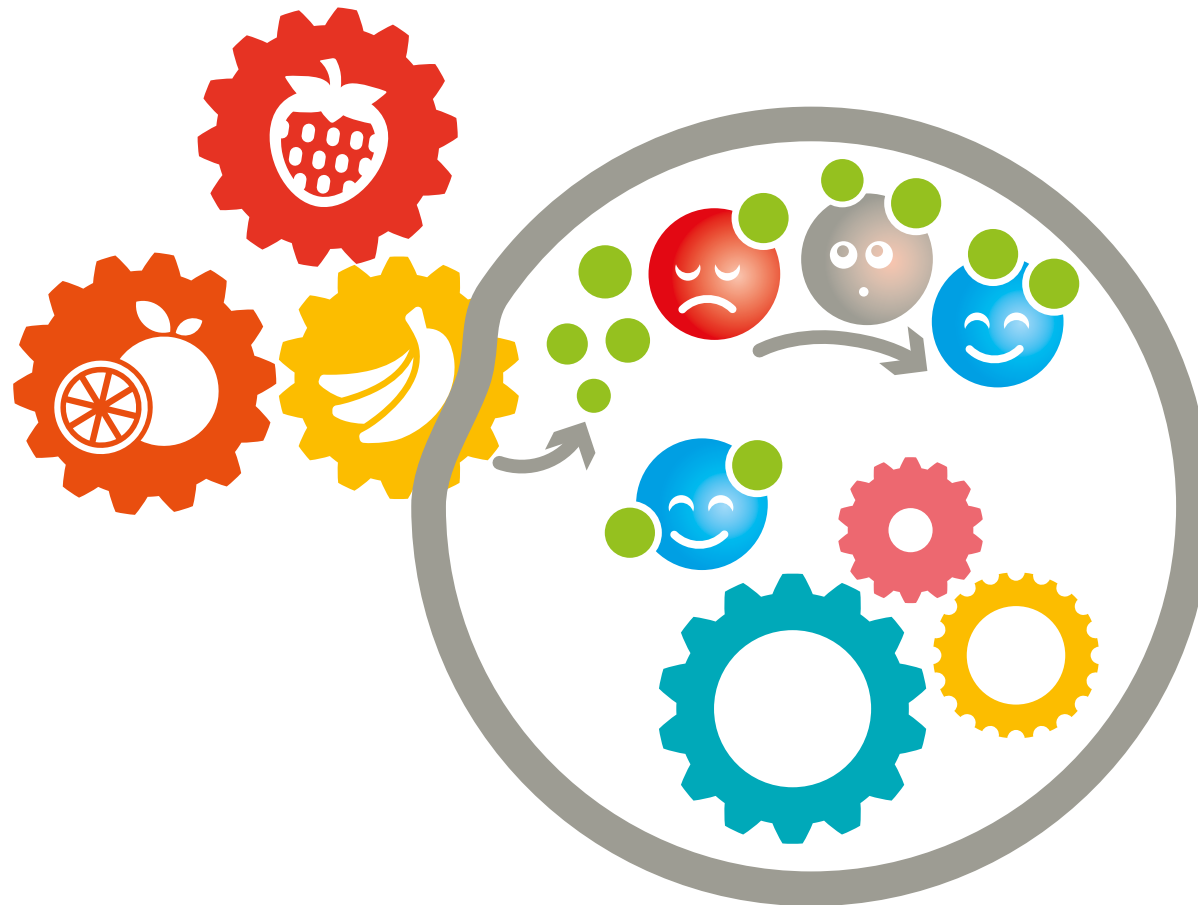
POTASIO



- Mineral importante para la transmisión del impulso nervioso y muchas actividades de las células.
- Activa todos los músculos del cuerpo, incluso los músculos del corazón.
- Previene los calambres, su ingesta puede favorecer la reposición del POTASIO después de las actividades deportivas.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

ANTIOXIDANTE



El efecto antioxidante del ácido ascórbico (vitamina C) evita las reacciones de oxidación dentro de las células y protege del envejecimiento celular.

MELÓN



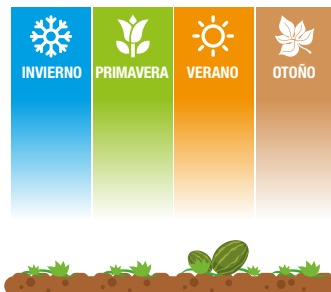
PLANTA PRODUCTORA

Melonera



RECOLECCIÓN

Verano



SABOR



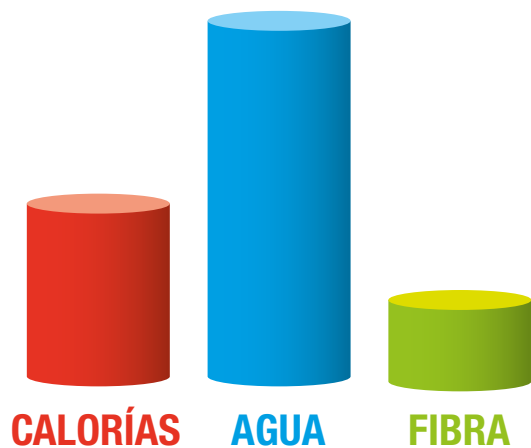
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



CALORÍAS



AGUA



POTASIO



VITAMINAS



ANTIOXIDANTE

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



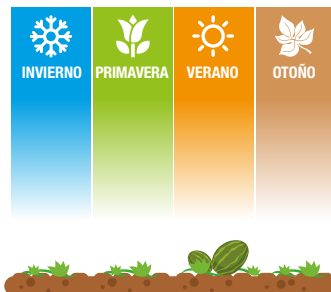
PLANTA PRODUCTORA

Melonera



RECOLECCIÓN

Verano



SABOR



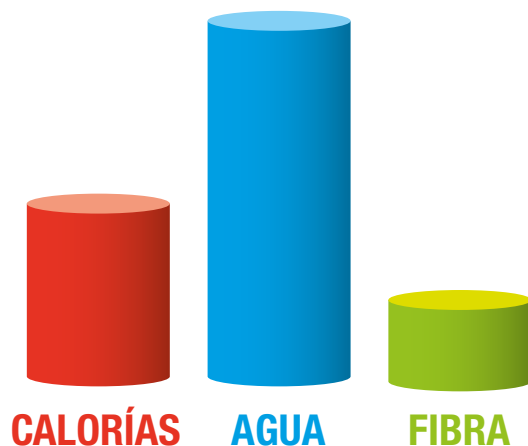
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



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
melón
te divertirás
un montón*

MELÓN



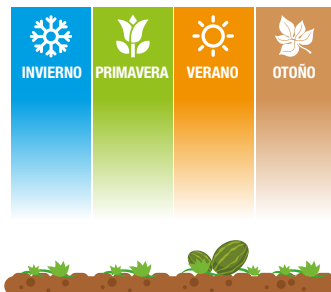
PLANTA PRODUCTORA

Melonera



RECOLECCIÓN

Verano



SABOR



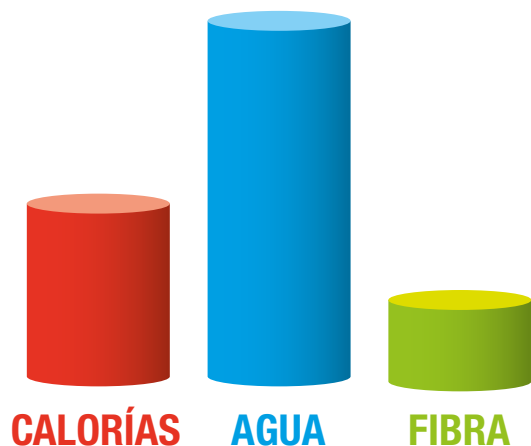
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



CALORÍAS



AGUA



POTASIO



VITAMINAS



ANTIOXIDANTE

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



Comiendo melón te divertirás un montón