Plan de frutas ^y hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO • FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

TALLER 8 EL HUERTO DE SANTI

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA







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.



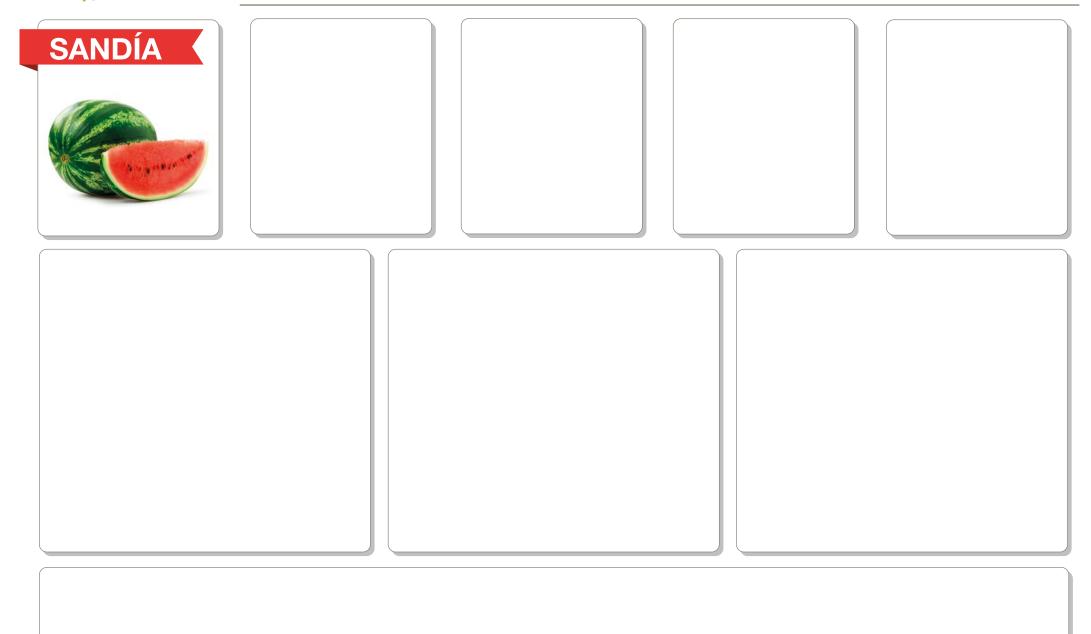
MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO • FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO











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.

Técnica de cultivo:

Temperatura de cultivo alta (21-35°). Se recoge a los 80-100 días de plantarla. No debe cultivarse en pendiente.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España las 12ª posición mundial.

Comunidades: Andalucía, Valenciana, Murcia y

Castilla-La Mancha.



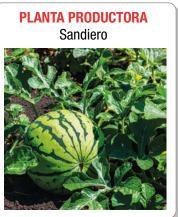




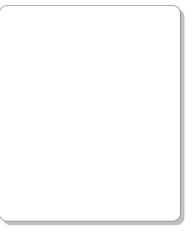


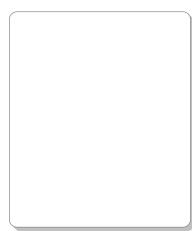


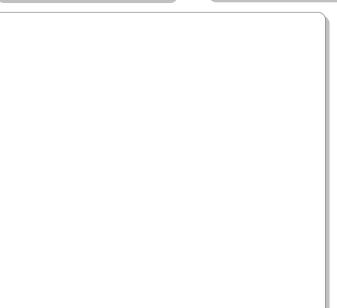










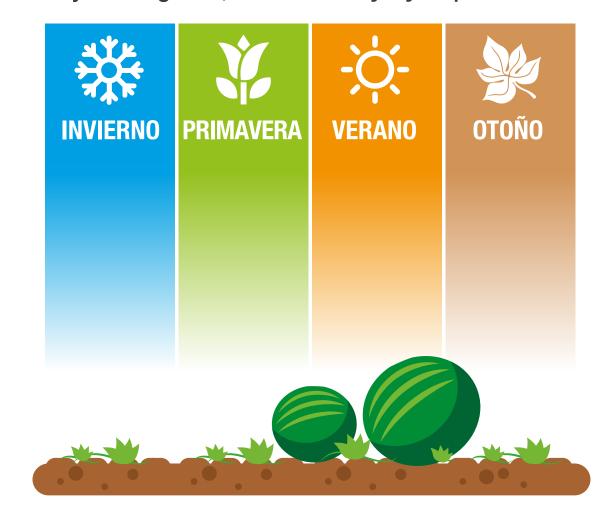




RECOLECCIÓN

Verano

junio-agosto, a veces mayo y septiembre









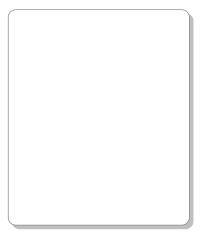


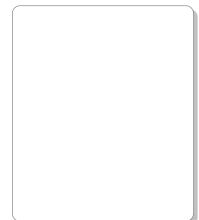




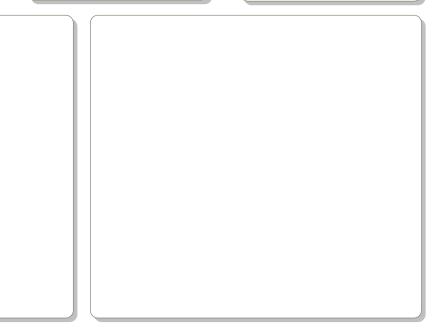












SABOR

Dulce, cuando está madura











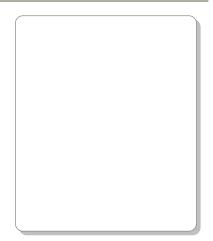




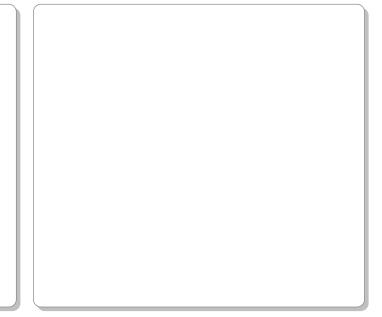


































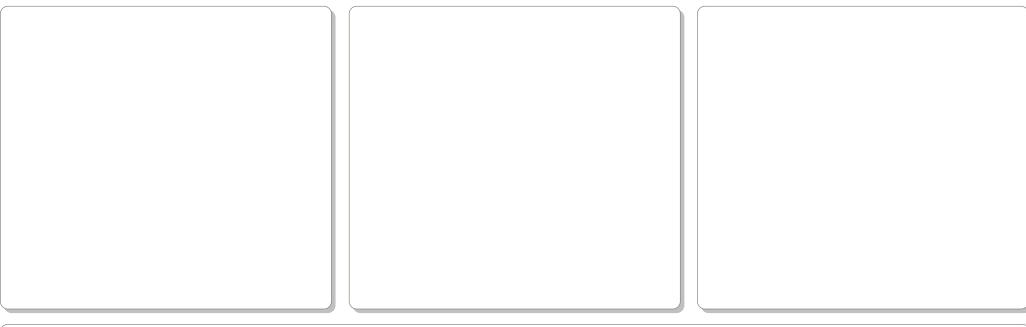












APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



En comparación con otras frutas, 100 gramos contienen:

- 1. Más agua: entorno al 94% de media.
- 2. Menos calorías (22 kcal/100 g) y en fibra.
- 3. Vitaminas en pequeña proporción: Vitamina E y ácido fólico.
- 4. Minerales: Potasio, pero tres veces menos que el plátano.
- 5. Más LICOPENOS.













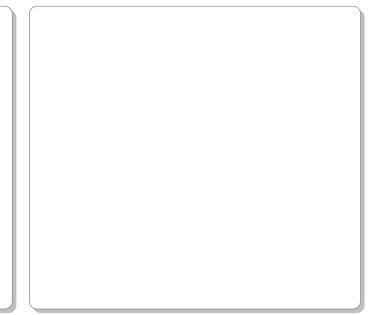












IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO CALORÍAS

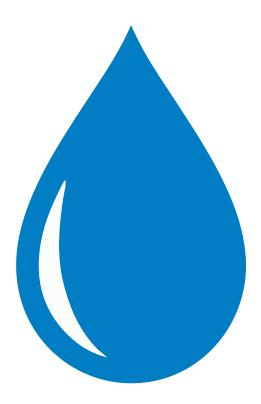
Se puede tomar con moderación y favorece el control del sobrepeso y la obesidad



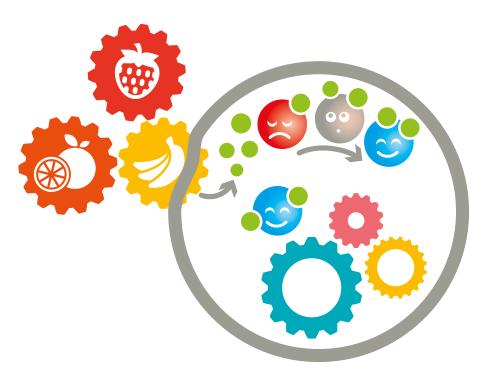
IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO AGUA

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 en exceso del organismo.



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO ANTIOXIDANTE



Por las Vitaminas: en general la sandía no destaca por el contenido de vitaminas. Se señala la importancia de algunas.

1) **Vitamina E:** por su efecto antioxidante, protege de las reacciones de oxidación que se producen en las células y cuando no son contrarrestadas por los mecanismos propios de las células se tiene que ayudar de las frutas y otros alimentos, que tienen sustancias y vitaminas para defender de la oxidación y protegerse del deterioro de las células.

Por los LICOPENOS: sobre todo la sandía de color rosado o rojo (también es el pigmento rojo de los tomates). Los Licopenos son sustancias con potente acción antioxidante, que luchan contra los radicales libres cuando se producen en exceso durante las reacciones de oxidación dentro de las células, puesto que son tóxicos y producen alteraciones que pueden causar enfermedades crónicas.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO VITAMINAS



Ácido fólico: el déficit de este ácido puede contribuir a la aparición de ciertos tipos de anemia y en el feto de la aparición de espina bífida que es una malformación grave de la columna lumbar. La fruta contiene ácido fólico en menor proporción a otros alimentos.













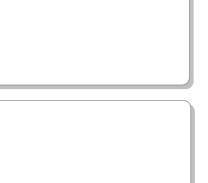












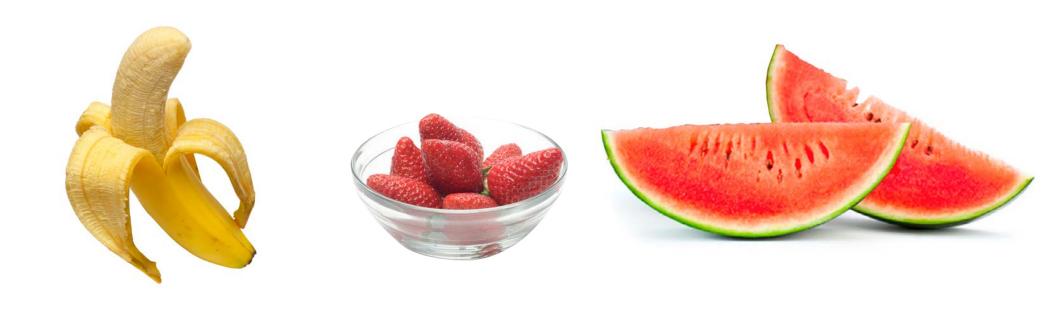
TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS





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

















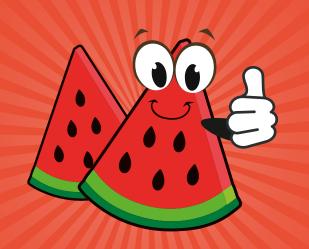








Todas las cualidades referidas a las frutas y hortalizas deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable



Comiendo Sandía empiezo mejor cada día



























Comiendo Sandía empiezo mejor cada día