



¿Sabías qué...?

Las frutas enteras y sus zumos te aportan:

- **Agua** (alrededor del 75 - 90%) que ayuda a mantenernos hidratados.
- **Azúcares** (como la fructosa, sacarosa o glucosa) que dan el sabor dulce característico de la fruta madura y no aportan muchas calorías.
- **Vitaminas**, principalmente vitamina C (importante por su efecto antioxidante), carotenos (que juegan un papel destacado en el mecanismo de la visión) y vitaminas del grupo B.
 - **Minerales** como el potasio, selenio y magnesio.
 - **Fibra**, que contribuye a regular el tránsito intestinal, reducir la absorción de grasas y además aumenta el efecto saciante.

Para más información visita:
alimentación.es
www.naos.aesan.msc.es



!Siempre es momento de comer más fruta!



Sana, variada y divertida... ¡A por ella!

Sana, variada y divertida... ¡A por ella!

Toma fruta en todo momento



Muévete, haz deporte y disfruta comiendo fruta

Si juegas mucho, practicas algún deporte o realizas ejercicio con regularidad... come fruta, tendrás un crecimiento fuerte y sano. Tu alimentación será adecuada siempre que tomes lo suficiente para mantener el equilibrio de tu organismo y mantengas una dieta completa y variada.

Toma al menos 3 raciones de fruta cada día. Cada ración puede ser de unos 120 gr.: esto es, una pieza mediana: un plátano, manzana o similar o un racimo de uvas.

Comiendo manzanas, saltaré como una rana

Pruébalas todas: verdes, amarillas, rojas o con dos colores. Cada una tiene un sabor, un aroma y una textura diferente. Su pulpa, dura o blanda, es refrescante, jugosa y aromática.

Encontrarás en torno a media docena de variedades en el mercado. Cada una de ellas tiene un periodo distinto de recolección, lo que te permite disfrutar de ellas todo el año.



Seré una bailarina comiendo naranja y mandarina

La naranja tiene nombre de color. Tiene forma de esfera más o menos achatada por los polos. Su cáscara, que puede ser lisa o rugosa según la variedad, recubre una segunda piel blanca que envuelve su pulpa. Ésta, la encontrarás llena de 8 a 12 gajos alargados y curvos, con muchísimo jugo dulce, con matices más o menos ácidos según la variedad.

La mandarina se parece mucho a la naranja, es más pequeña y algo más aplanada. Su piel, en la mayoría de casos, no se adhiere a la pulpa. Forman esta pulpa 8 ó 10 gajos, que se separan fácilmente. Su dulce sabor, ligeramente acidulado, es delicioso y refrescante.



Más fuerza en mis manos comiendo plátanos

Su forma es alargada y su cáscara es verde o amarilla con pintitas. Su pulpa tiene una textura compacta y blanda a la vez, con un delicioso sabor dulce y exquisito aroma.



Subo y bajo escaleras comiendo peras

Blanca por dentro y verde por fuera, la pera puedes encontrarla redondeada o con forma de lágrima.

El color de la pulpa se vuelve blanco, amarillo o pardo al madurar. Su sabor es ligeramente ácido cuando la pulpa está verde, y endulza cuando madura.



Tengo la carrera ganada, comiendo granadas



Su piel es lisa, con una mezcla muy llamativa de colores amarillos, naranjas y rojos.

Te divertirás separando las láminas amarillas que contienen las semillitas sabrosas y jugosas.

Soplaré fuerte la tuba, comiendo uva



Las uvas son los granos redondos o alargados que conforman los racimos. Su piel puede ser de color verde, morado, rosado, púrpura o amarillo, según su variedad. Su sabor es muy jugoso y dulce. A medida que madura pierde su acidez y aumenta sus niveles de azúcares.

Mi mente se desarrolla comiendo chirimoya

Su piel es de color verde, estará para comérsela cuando toma un color más cálido.



Con la fresa y la frambuesa... nada me pesa

Las fresas y las frambuesas tienen forma cónica o redonda. Un color rojizo brillante. Su carne, jugosa y perfumada, se deshace en la boca con un sabor que oscila de ácido a muy dulce.

A la frambuesa se la conoce también como "fresa del bosque". Está formada por granos apiñados.

Presenta una piel aterciopelada de color rojo escarlata. La pulpa es carnosa y de sabor agridulce, con diminutas semillas en su interior que no molestan cuando las saboreas.

