



¿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](http://alimentación.es)  
[www.naos.aesan.msc.es](http://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.



### 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.



### 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.

