

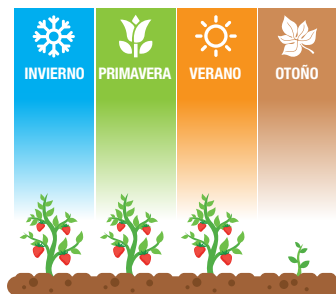
# FRESA



## PLANTA PRODUCTORA Fresal



## RECOLECCIÓN Enero a Julio



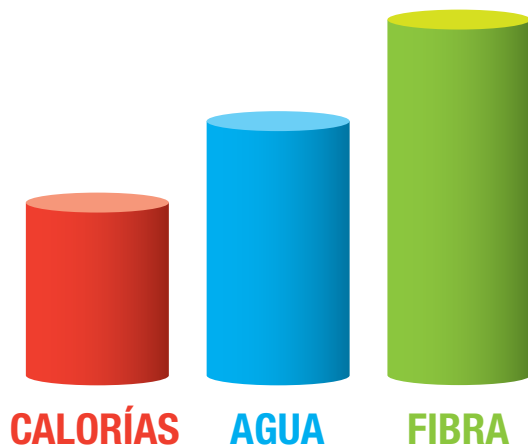
## SABOR



## CONSUMO RECOMENDADO Diario



## APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras frutas



## IMPORTANCIA



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



*Comiendo fresas la mente se despeja*

Según el Reglamento (CE) N°1924/2006 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.

## 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**

### CULTIVO

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



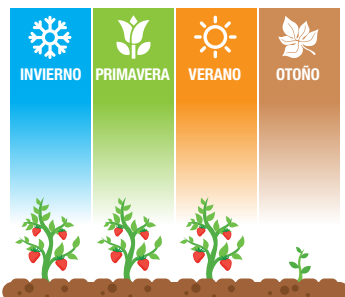
### LUGAR DE PRODUCCIÓN

Se cultivan en: Andalucía, Galicia, Cataluña y Canarias. El mayor cultivo se encuentra en la provincia de Huelva.

### RECOLECCIÓN

Enero a julio.

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



### SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g tienen:

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

### IMPORTANCIA

- **Por las calorías** tomada con moderación puede ayudar al control del peso corporal.
- **Por el agua:** Puede ayudar a hidratar y a calmar la sed.
- **Por la 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.
- **Por la vitamina C:** Puede ayudar a defender de los resfriados y otras enfermedades.
- **Por su contenido en HIERRO** podría colaborar, junto a otros alimentos, a que exista un mayor contenido en hierro en nuestro cuerpo y así prevenir la anemia.

**Peso de 1 ración: 120 - 200 g de porción comestible.**

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta: 1 pieza mediana de frutas = 1 cuenco de fresas o cerezas = 2 rodajas de melón o sandía.

1 ración de 150 g de fresas contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

Comiendo fresas  
la mente se despeja