NARANJA

- Es rica en vitamina C

- Aporta unas 40 kcal por 100g de naranja

- Beneficios: Facilita el tránsito intestinal, ayuda a disminuir el colesterol y favorece el control del azúcar en sangre

En España, podemos encontrar naranjas desde octubre o noviembre hasta finales de junio.

Su origen se encuentra en Asia, en concreto en el sureste de china

COME NARANJAS, TOMA VITAMINA C, ASÍ DE MAYOR NO SE CAERÁ TU PIEL

LA PIÑA

BENEFICIOS

1. ES LA FRUTA DIGESTIVA POR EXCELENCIA
2. ANTIDIARREICA
3. DEPURATIVA
4. ANTIINFLAMATORIA
5. PROTECTORA FRENTE AL CÁNCER
6. CARDIOSALUDABLE.
7. BUENA PARA LA PIEL

MESES PERFECTOS PARA COMERLA

Diciembre, enero, febrero, marzo

CARACTERÍSTICAS

- El agua (85 %).
- Baja en calorías.
- No engorda, todo lo contrario.
- Rica en vitamina C y en menor cantidad vitaminas A, B1 y ácido fólico.
- Rica en potasio, magnesio y hierro.
- La piña posee una enzima, la bromelina, que facilita la digestión.

- **EL AROMA DE LA PIÑA ES MUY ESPECIAL ME ENCANTA SU FRESCURA Y SU SUAVE TEXTURA**

ORIGEN

Proviene de Sudamérica, concretamente de Brasil

KIWI

1. Alto contenido en vitamina C
2. Fáciles y cómodos de comer
3. Una buena fuente de potasio (necesario para el sistema nervioso)
4. Rico en fibra (que ayuda al tránsito intestinal)
5. Repleto de 16 vitaminas y minerales (una de las frutas más nutritivas que podemos encontrar)
6. Contiene actinidina (una enzima que ayuda al cuerpo a descomponer los alimentos)
7. Bajo índice glucémico (puede ayudar a controlar el nivel de azúcar en sangre)
8. Una fuente natural de ácido fólico (ayuda a la y creación de proteínas y glóbulos rojos)
9. Solo 79 kcal por cada 100 g (no engorda)
10. Gran fuente de antioxidantes (Vit. C y E)

El kiwi se da de octubre a marzo y en España, se recolecta de octubre a noviembre

El kiwi es originario del extremo Oriente y llegó a Occidente en el siglo XX cuando llegaron unas semillas desde Nueva Zelanda

¡Come un kiwi con cuchara y tendrás buena cara!

Melocotón

Beneficios de esta fruta:
-Protege la salud cardíaca
-Ayuda a bajar de peso
-Combate la retención de líquidos
-Ayuda a controlar la diabetes
-Es positivo para la piel
-Tiene cualidades anticancerigenas
-Es un laxante natural
-Protege la salud visual
-Es rica en fibra, vitaminas y minerales muy beneficiosos para la salud

La mejor temporada de recolección y consumo en España es entre mayo y septiembre aunque también en abril y octubre

El melocotón viene de China desde hace 3000 años

El MELOCOTÓN AYUDA UN MONTÓN Y COMERLO MOLA MOGOLLÓN

PLÁTANO

- Contiene potasio y vitaminas (A, C, B6, ...)
- Previene el cáncer.
- Ricos en antioxidantes.
- Protege el corazón.
- Evita la retención de líquidos.
- Gran ayuda para deportistas.

Su temporada se extiende durante todo el año.

Son originarios del sudeste asiático, a lo largo del tiempo su cultivo se fue expandiendo poco a poco. Hoy en día se cultiva en España, concretamente en las islas Canarias.

HAY MUCHAS FRUTAS, FRESA O ARÁNDANO, PERO LA MEJOR ES EL PLÁTANO.

LA MANDARINA

- Dulce tierna y jugosa
- Facil de pelar
- Su vitamina C sirve para evitar catarros
- Tiene vitamina A, buena para la visión, el pelo y las uñas
- Mejora la absorción de hierro

Se recoge entre abril y octubre

Proviene de las zonas tropicales de Asia

Gajo a gajo me lo paso del carajo

La uva

Es una fruta muy rica en vitamina C y tiene una gran cantidad de potasio, cobre, hierro, fósforo, magnesio...

→ Son buenas para reducir la inflamación, también ayudan a proteger contra el cáncer, las enfermedades cardíacas y la diabetes.

→ También fortalecen el sistema inmunitario, mejoran el funcionamiento del sistema nervioso y permiten el correcto desarrollo del organismo

Época

La temporada de uvas en España va de septiembre a diciembre

Origen

El origen de la uva es en la región asiática del mar Caspio.

Si comes uva todos los días aparte de salud tendrás alegría.

Escaneado con CamScanner

- Chirimoya -

- Beneficios -

- EFECTO ANTIDEPRESIVO Y TRANQUILIZANTE
- FAVORECE LA DIGESTION
- EFECTO ANTIOXIDANTE
- FORTALECE HUESOS Y MUSCULOS

- Epoca -

SEPTIEMBRE Y ABRIL

- Caracteristicas -

- CARNOSA Y DULCE
- PRESENTA PEPITAS
- PIEL RETICULADA Y VERDOSA

- Origen -

PERU / ECUADOR

Come chirimoya para dejar tu intestino como una joya

SANDÍA

La sandía es una de las frutas veraniegas por excelencia. vitamina C, vitamina A, potasio, magnesio, licopeno y betacaroteno.

Florece en Mayo-Junio

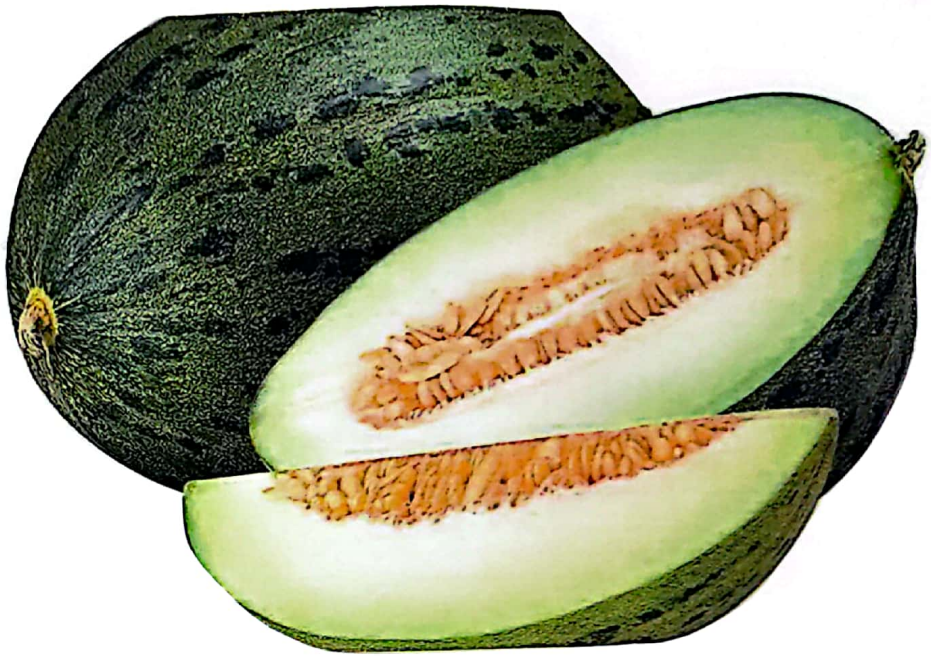
- La sandía contiene muchos beneficios para nuestra salud

La sandía es procedente del Desierto de Kalahari y Egipto

- Vitamina A
- Vitamina C
- Potasio
- Magnesio
- Licopeno
-Betacaroteno

Un trozo de sandía siempre aumenta tu energía

melón



Características:

- Puede ser amarillo o blanco en su interior.
- Tiene muchas pepitas en su interior.
- Es una fruta ideal para calmar la sed.

Beneficios:

- Tiene vitamina C, proviene dolencias cardiovasculares.
- Forma anticuerpos.
- Ayuda en la eliminación de toxinas.

Época del año:
verano (junio a septiembre)

Origen / Procedencia:
África.

"Cuando la vida te da melones, cómetelos"

Escaneado con CamScanner

FRESAS

¿SABÍAS QUE LAS FRESAS SON UNA DE LAS FRUTAS MÁS POPULARES Y TAMBIÉN SE CONOCEN COMO "LAS REINAS DE LAS BAYAS"?

♥ CARACTERÍSTICAS Y BENEFICIOS

- Son ricas en antioxidantes y minerales.
- Tienen vitaminas C, B2, B3 y ácido fólico.
- Ricas en fibra.
- El 90% es agua.
- Son bajas en azúcar.
- Bajas en calorías.
- Previenen las enfermedades cardiovasculares.
- Retrasan el envejecimiento cerebral.
- Previenen la diabetes.

¡ESPAÑA ES UNO DE LOS PRINCIPALES PAÍSES EXPORTADORES DE FRESAS DEL MUNDO!

♥ ¿CUÁNDO PODEMOS COMER FRESAS?

- La mejor época del año para cultivarlas sin necesidad de invernaderos es de febrero a mayo.

♥ ¿DE DÓNDE PROVIENEN?

- La procedencia de esta fantástica fruta es de los Alpes y es conocida desde tiempos prehistóricos.

¡EL CIELO ES AZUL TURQUESA Y YO ADMIRO SU BELLEZA MIENTRAS DSIFRUTO DE UNA FRESA!

Irene Sánchez Fernández
Genoveva Ríos Martín
Virginia Pablos Castillejo
Cintia Muñoz Sánchez
María Voloshyn

1ºBACH C

CEREZAS

CARACTERÍSTICAS: La cereza es un fruto de forma ovoide o esférica, su tamaño puede variar en función de su clase o variedad, aunque el promedio es de dos centímetros de diámetro.

PROPIEDADES Y BENEFICIOS:

-Las cerezas se usan como un depurativo intestinal desde hace siglos.

-Las antocianinas que contienen las cerezas son unos antioxidantes muy poderosos.

-Combaten la inflamación muscular.

-Contienen melatonina y son aptas para diabéticos.

-Buenas para la memoria.

-Contienen provitamina A y vitamina C.

La cereza, o picota, llega con el calor y tiene una temporada bastante corta, entre mayo y julio.
Su origen parece remontarse a la colonia griega de Kerasos, en la costa del Mar Negro. Su cultivo fue llevado a Roma por el general romano Lúculo, y desde allí se extendieron por todo el imperio romano.
El Valle del Ebro es la principal área productora de cereza de España ocupando un lugar destacable en Aragón y Cataluña.

"Si comes cerezas, correrás con más ligereza"

MANZANAS

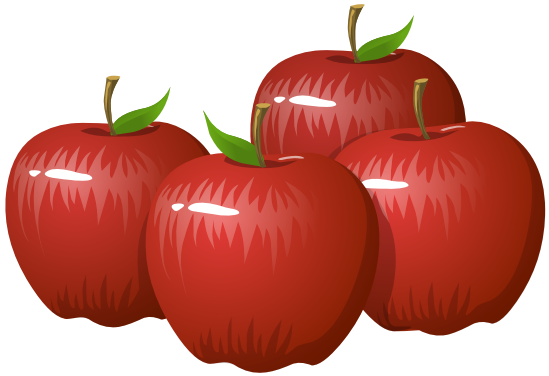
Caracteristicas

- FRUTA COMESTIBLE DE LA ESPECIE MALUS DOMÉSTICA(MANZANA COMÚN)
- FRUTA POMÁCEA REDONDA Y DULCE(SEGÚN SU VARIEDAD)
- 85% DE AGUA, 15% DE AZÚCAR Y 3% DE FIBRA.

Beneficios

- CONTIENE ANTIOXIDANTES
- TIENE VITAMINAS B1, B2Y B6
- TIENE FÓSFORO, CALCIO, POTASIO
- ESTE ALIMENTO FACILITA LA DISGESTIONGRACIAS AL ÁCIDO MÁLICO Y TARTÁRICO QUE CONTIENE.

· Tú comes manzanas porque a mí me da la gana ·



En **Octubre** es su mejor Temporada .
Pero se puede consumir durante todo el año.

El árbol que nos da esta fruta se originó en **Asia Central**, pero se cultiva en todo el mundo.

Pera

Características:

- ★ Blanquecina
- ★ Sabor suave
- ★ Crece en climas templados

Beneficios

- ★ Rica en vitamina C
- ★ Alta proporción de fibra y agua; fácil de digerir
- ★ Fortalece el corazón

Temporada: Depende de la variedad
Origen: Asia occidental, Europa del Este

Sea otoño o primavera, la pera será tu leal compañera

KAKI

- El **kaki** nos ayuda a combatir el **estreñimiento** y mejora el **tránsito intestinal** debido al efecto laxante del fruto cuando está maduro.
- Por su contenido en **potasio,** es una fruta beneficiosa para personas con **hipertensión arterial.**
- Se trata de una **fruta dulce**, fácil de comer; con un **alto contenido en agua** lo que la hace ideal para **purificar y renovar el cuerpo.**
- Es rica en **Vitamina C**, provitamina A y taninos.

ÉPOCA: OCTUBRE-DICIEMBRE

ORIGEN: ESTE FRUTO ES ORIGINARIO DE CHINA Y JAPÓN, DÓNDE SE CULTIVA DESDE EL SIGLO VIII

CÓMETE UN KAKI Y PONTE HAPPY :)