

## PROPIEDADES NUTRITIVAS

- Aporte calórico muy bajo.
- Elevada cantidad de agua.
- Baja cantidad de azúcares.
- Alto contenido de fibra.
- Ricas en elementos minerales como potasio y magnesio. Discretas cantidades de calcio y yodo.
- Fuente de vitamina A. En menor proporción vitamina C, B y E.

## CATEGORÍAS COMERCIALES

Las características mínimas de calidad en todas ellas es que estén enteras, sanas y limpias.

Se clasifican en tres categorías:

- **EXTRA**
- **PRIMERA o "I"**
- **SEGUNDA o "II"**

COMPOSICIÓN EN ALGUNOS NUTRIENTES POR CADA 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE					
	MELOCOTÓN	NECTARINA	ALBARICOQUE	CEREZA	CIRUELA
Calorías (kcal)	37	39	39	58	44
Agua (g)	89	89	87	83	86
Hidratos de carbono (g)	9	11	9,5	13	11
Fibra (g)	1,4	1,6	2,1	1,5	2,1
Potasio (mg)	260	250	290	255	190
Magnesio (mg)	9	8	12	11	8
Yodo (µg)	3	2	2	2	2
Calcio (mg)	8	7	17	16	14
Vitamina A (µg)	105	105	250	20	25
Vitamina C o ácido ascórbico (mg)	8	7	7	8	3
Vitamina B1 o tiamina (mg)	0,03	0,05	0,05	0,05	0,07
Vitamina B2 o riboflavina (mg)	0,04	0,04	0,07	0,06	0,05
Vitamina B6 o piridoxina (mg)	0,02	0,02	0,07	0,05	0,05

MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN  
SECRETARÍA GENERAL DE AGRICULTURA Y ALIMENTACIÓN  
DIRECCIÓN GENERAL DE INDUSTRIA AGROALIMENTARIA Y ALIMENTACIÓN  
NIPO: 251-06-003-X

Depósito Legal: M-27759-2006  
Paseo de la Infanta Isabel, 1 - 28071 MADRID

# FRUTAS DE TEMPORADA

En  
Su mejor  
Momento



MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

SECRET. GRAL. DE AGRICULTURA Y ALIMENTACIÓN

DIRECCIÓN GRAL. DE INDUSTRIA AGROALIMENTARIA Y ALIMENTACIÓN

## DE MAYO A SEPTIEMBRE LA FRUTA DULCE CON HUESO



- El melocotón, la nectarina, la fresquilla, la paraguaya, el albaricoque, la cereza y la ciruela, **están en su mejor momento**
- Solas, peladas o con piel, en ensalada, macedonias, cócteles, mermeladas y postres, **disfrútalas a cualquier hora del día**
- Su excelente calidad, su aroma y su sabor refrescante, **alivian la sed de forma saludable y nutritiva.**
- Nada más natural, **a cualquier edad**
- **Su consumo diario ayuda a mantener una dieta equilibrada y de calidad.**