



¡Ha llegado
el momento de comer
más fruta!

NIPO: 280-13-160-3
<http://publicacionesoficiales.boe.es>

Fruta, mejor de temporada ¡A por ella!

Fruta, mejor de temporada ¡A por ella!



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

[alimentación.es](http://alimentacion.es)



comer sano y mueravel



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



www.naos.aesan.msssi.gob.es



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



comer sano y mueravel

[alimentación.es](http://alimentacion.es)



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



www.naos.aesan.msssi.gob.es

¿Sabías qué...?

Escogiendo fruta de temporada contribuyes a reducir los costes de transporte y almacenamiento, lo que disminuye el gasto energético y ayuda a la protección del medioambiente.

De mayo a septiembre... ¡A por las frutas de temporada!

Enteras o troceadas, inventa y descubre cómo comerlas: solas o en ensaladas, macedonias, zumos... es muy divertido prepararlas y ¡bórrderlas!

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, los niveles de glucosa en sangre, reducir la absorción de grasas, además de aumentar el volumen de la dieta sin añadir calorías, por lo que tiene efecto saciante.



¡El Melocotón me mola un montón!

Tiene una piel muy suave, está buenísimo y huele... uhmmm.... ¡fenomenal!

Sabrás cuando madura pues su color verde se vuelve amarillo. Existen muchas variedades, las más conocidas en España son las nectarinas y las paraguayas ¿te suenan?





**El Albaricoque
jugoso y dulzón
¡me gusta de corazón!**

¡Está bueniiiiiiiiisimo! Su carne es jugosa y dulce. Estará para comérselo cuando al presionar el fruto suavemente notes que se reblandece.



**Se acabó la escuela...
¡a comer Ciruelas!**

Son riquísimas y puedes pelarlas o –si las lavas muy bien con agua– comerlas con piel. Las hay amarillas, verdes y rojas; pero también las hay negras, que suelen utilizarse para cocinar.



Comiendo Melón, nadie me quita el balón.

Su forma es redonda u ovalada, como un balón de rugby. Tiene una cáscara verde o amarilla, que puede ser lisa o reticulada. Su pulpa tiene un delicioso sabor dulce, refrescante y un exquisito aroma.





**¡Con Cerezas me
quitaré la pereza!**

Son pequeñas y de color...
¡cereza! Como tienen rabitos y
hueso, es muy entretenido comer-
las. Las que veas sin rabitos -y un
poco más gordas- en la frutería las
llaman picotas.



**¡Subiré colinas
comiendo nectarinas!**

Su piel es lisa, con una mezcla muy llamativa de colores amarillos, naranjas y rojos. Tiene la pulpa muy sabrosa. Su hueso es libre, se separa de la pulpa fácilmente.





En Sandía... ¡Yo me bañaría!

Es grande como un balón. Por dentro te encantará su color rojo, o rosa a veces. Es tan jugosa y refrescante que se te hará la boca agua. Por fuera la cáscara puede ser verde oscuro o verde claro. ¿Sabías que tiene una zona de color amarillo en el lado donde estuvo en contacto con la tierra?

