

# Es momento de comer más fruta

El melocotón, la nectarina, la paraguaya, la fresquilla, el albaricoque, la cereza, la ciruela, el melón y la sandía

## ¡A por ellos!

**Disfrútalas a cualquier hora del día:** Solas, peladas o con piel, en ensalada, macedonias, cócteles y mermeladas. Como aperitivo, en postres, helados, sorbetes...

Su excelente calidad, su aroma y su sabor refrescante **alivian la sed de forma nutritiva y saludable.**

Aprovecha sus vitaminas, minerales, fibra y agua.

### Sabías que...

- Todas las frutas dulces con hueso pertenecen a la familia de las "Rosáceas" y al género "Prunus", lo que varía es la especie.

• El **melocotonero** es un árbol pequeño que parece un arbusto de 2 a 5 metros, con tronco liso, tiene hojas lisas y verdes y no es muy frondoso. La nectarina, la fresquilla y la paraguaya son

variedades del melocotón. En el mundo se cultivan más de 2000 variedades.

• El **albaricoquero** es un árbol más bien pequeño, entre 4 ó 6 metros de altura, muy productivo, con una cima redondeada y una corteza rojiza. Su flor es precoz y su fruto es una drupa casi redonda y con un surco.

• El **cerezo** es un árbol que puede alcanzar hasta 20 m de altura. Parece que procede del Mar Negro y el Mar Caspio. Los romanos llamaron a esta fruta "cerasus" de donde derivaría la actual "cereza".

• El **ciruelo** es un árbol que florece muy pronto con una altura de 5 m y tronco rústico. En España existen más de 200 variedades de ciruelas, pero las más consumidas en nuestro país son las amarillas y las rojas (las más dulces), las negras (ideales para cocinar) y las verdes o "claudias".

- El melón y la sandía pertenecen a la familia de las **curcubitáceas**.

• La **melonera** y la **sandiera**, son plantas herbáceas de tallo rastrero, provisto de zarcillos y hojas. Su fruto: el melón y la sandía, se caracteriza por su fuerte corteza y exquisita pulpa. El mejor momento para saborear estas frutas es en verano pero en invierno disponemos de la variedad tendral o melón de invierno.

### Propiedades Nutricionales

Aporte calórico muy bajo.

Elevada cantidad de agua.

Alto contenido en fibra.

Fuente de vitamina A, vitamina C o ácido ascórbico.

Ricas en elementos minerales como potasio y magnesio.

Discretas cantidades de calcio y yodo.



...con melocotón, albaricoque, nectarina, paraguaya, fresquilla, cereza, ciruela, melón y sandía comenzamos mejor cada día!



Para más información visita:  
[alimentación.es](http://alimentación.es)  
[www.naos.aesan.msc.es](http://www.naos.aesan.msc.es)

Jugosas, dulces, muy refrescantes..... Buenísimas..... ¡A por ellas!