

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.**