

Es momento de comer melón y sandía

# ¡A por ellos!

...con melón y sandía  
empiezo mejor cada día!



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

Es momento de comer albaricoques, cerezas, ciruelas, melocotones...

# ¡A por ellos!

...con melocotón, albaricoque y nectarina  
estoy fuerte para jugar en la piscina!



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

Jugosos, dulces y muy refrescantes... ¡A por ellos!

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



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



¡come sano y muévete!



[www.naos.aesan.mssi.gob.es](http://www.naos.aesan.mssi.gob.es)



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



¡come sano y muévete!



[www.naos.aesan.mssi.gob.es](http://www.naos.aesan.mssi.gob.es)



# El melocotón, la nectarina, la paraguaya, la fresquilla, la cereza, la ciruela, el melón y la sandía. ¡A por ellos!



## Su mejor momento de consumo: de mayo a septiembre

**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.

