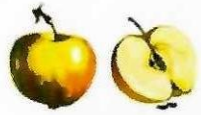




## LA MANZANA

### ¿Qué es?



La **manzana** es el fruto del manzano (*Pyrus malus*), el árbol frutal más cultivado del mundo. España es el país con más superficie dedicada a frutales de Europa.



La **piel** muestra colores diferentes dependiendo de la variedad (*existen miles de variedades*);

Amarilla verdosa: **Golden**, Reineta y Verde Doncella.

Roja: Starking y **Fuji** (*la más consumida en Japón, de donde es originaria*).

La sabiduría popular siempre le ha atribuido propiedades saludables, para fortalecer las encías y mejorar la digestión. Un 85% de su composición es agua, por lo que resulta muy refrescante.

Se puede tomar entera como postre o entre horas, en ensaladas, repostería (*tarta de manzana*), en zumo...

Con la manzana se elabora la sidra y el vinagre de manzana.



## EL PLÁTANO

### ¿Qué es?



El **plátano** es una fruta tropical procedente de la planta llamada platanera (*Musa acuminata*), que emite los racimos. Su recolección se realiza durante todo el año.



En España sólo se produce en las Islas Canarias, el mayor productor de Europa. Se cultiva por debajo de los 500 m. sobre el nivel del mar, con escasas precipitaciones, vientos húmedos y temperaturas suaves.

El fruto tiene forma ligeramente curvada. La piel es gruesa, de color amarillo y fácil de pelar, y la pulpa es amarillenta y carnosa. El plátano de Canarias se distingue por sus pintas negras en la piel y su sabor dulce, y tiene la denominación de calidad "Plátano de Canarias".

Es una fruta muy energética, con gran cantidad de nutrientes.

Guárdalos en un lugar fresco y seco, fuera del frigorífico.



## LA MANDARINA

### ¿Qué es?



La **mandarina** (*Citrus x tangerina*) es el fruto del mandarino. Pertenece al grupo de los Cítricos, frutos llamados hesperidios con pulpa formada por un considerable número de gajos llenos de jugo, con mucha vitamina C.



La mandarina es el cítrico más parecido a la naranja, aunque de menor tamaño, sabor más aromático y con mayor facilidad para quitar su piel. Por eso se considera una de las frutas más apreciadas.

Los cítricos proceden de Oriente, China e India, desde donde se extendieron por todo el mundo. En el siglo X los árabes los introducen en España, donde en principio se apreciaron por su carácter ornamental. Fue en el siglo XV cuando se empezaron a valorar como frutales. Se adaptaron muy bien al clima levantino, aunque no hubo plantaciones regulares hasta finales del siglo XVIII.

El cultivo de la mandarina comienza en el año 1858.



## LA PERA

### ¿Qué es?



La **pera** es el fruto del peral (*Pyrus communis*). Los romanos mejoraron y expandieron el cultivo de la especie silvestre. España es el cuarto productor mundial.

Son miles las variedades que se cultivan; las más comunes en España son:

**Blanquilla**, también llamada "pera de agua" o "pera de Aranjuez", variedad española con piel lisa y verde.

**Conferencia**, forma alargada, color verde claro con manchas marrones.

Castell o "pera de San Juan", de tamaño pequeño y piel verde-rojiza. Se cosecha durante el mes de junio y julio.

La pera es rica en fibra y minerales. Para conservarlas basta con guardarlas en lugares frescos y secos protegidos de la luz, o en la parte menos fría de la nevera.



## PROGRAMA ESCOLAR DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS Y LECHE DE LA UNIÓN EUROPEA EN LA COMUNIDAD DE MADRID

- Tiene como objetivo fomentar el consumo de frutas y hortalizas frescas, y de leche y productos lácteos; y promover unos hábitos alimentarios saludables.
- En la Estrategia española para la aplicación del programa escolar desde el curso 2017/2018 hasta el 2022/2023, se establecen como necesidades “incorporar la fruta como alternativa a otros productos consumidos en el recreo” y “fomentar la participación e implicación de los padres”.
- Es muy saludable el consumo a media mañana de una pieza de fruta y/o un bocadillo, evitando el consumo de productos procesados.
- Se recomienda el consumo de 5 frutas y/o verduras al día.

En el siguiente enlace se pone a disposición de padres, educadores y demás usuarios, otros contenidos pedagógicos tales como: juegos didácticos, fichas educativas, mapa con las denominaciones de calidad, el calendario de las frutas y verduras, etcétera:

[http://www.alimentacion.es/es/plan\\_de\\_consumo\\_de\\_frutas\\_en\\_las\\_escuelas/medidasAcompañamiento/default.aspx](http://www.alimentacion.es/es/plan_de_consumo_de_frutas_en_las_escuelas/medidasAcompañamiento/default.aspx)

La información sobre la manzana, la pera, el plátano y la mandarina se ha obtenido del “Libro Sabio de las Frutas y las Verduras”, disponible en [www.alimentación.es](http://www.alimentación.es) (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación).



CAMPAÑA FINANCIADA  
CON AYUDA DE LA  
UNIÓN EUROPEA (FEAGA)



Comunidad  
de Madrid

Dirección General de Agricultura,  
Ganadería y Alimentación  
CONSEJERÍA DE MEDIO AMBIENTE,  
VIVIENDA Y AGRICULTURA

Imprime: BOCM



CAMPAÑA FINANCIADA  
CON AYUDA DE LA  
UNIÓN EUROPEA (FEAGA)



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE AGRICULTURA,  
PESCA Y ALIMENTACIÓN



Comunidad  
de Madrid