

**¿CUÁNDO
COMERLAS?**

**¿DÓNDE
ENCONTRARLAS?**

CONSUMO

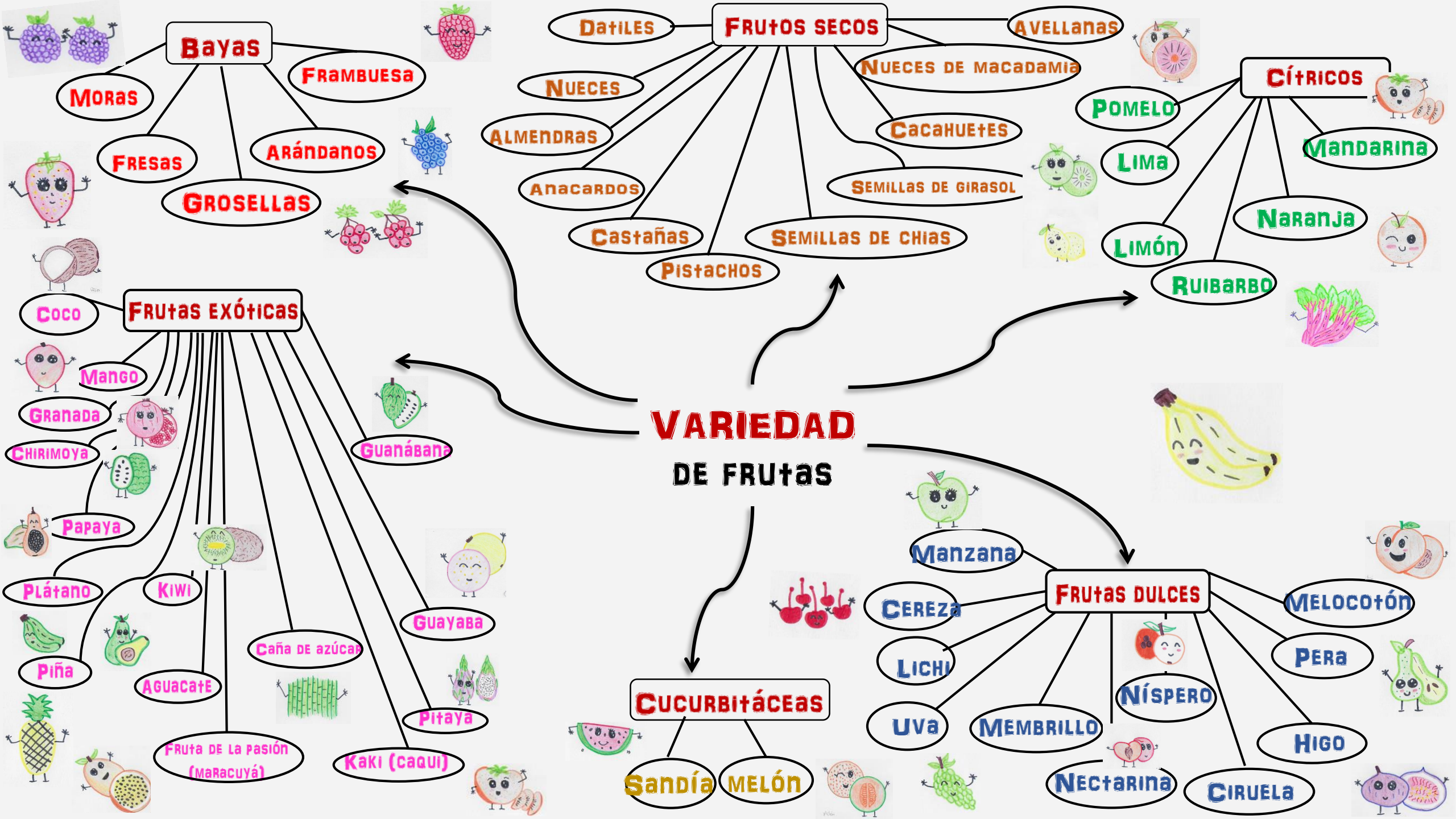
**¿CÓMO SE
OBTIENEN?**

FRUTAS

Variedad

REFRANES







¿CUÁNDO COMERLAS?

Hay que comerlas según las estaciones del año

EN VERANO EN EN EN OTOÑO

PRIMAVERA

INVIERNO

SE COME :

AGUACATE
ALBARICOQUE
BREVA
CEREZA
CIRUELA
FRAMBUESA
HIGO
MELOCOTÓN
MELÓN
NECTARINA
PARAGUAYA
SANDÍA

SE COME :

ALBARICOQUE
NÍSPERO

SE COME :

NARANJA
FRESA
KIWI
LIMÓN
MANDARINA
MANZANA
PLÁTANO
POMELO

SE COME :

GRANADA
CAQUI
CHIRIMOYA
MANGO
UVA



En España también se puede decir "tomarse una fruta".

Para disfrutarlas mejor, se puede

PELAR
CORTAR
DESHUESAR

ACCIONES:

COMER
TOMAR
COMPRAR
COSECHAR
PLANTAR
CULTIVAR

¿CÓMO SE OBTIENEN?

Las FRUTAS SE OBTIENEN a través DE:

EJEMPLO: NARANJAS.
EJEMPLO: MORAS.
EJEMPLO: FRESAS.

Plantas y árboles **CULTIVADOS**

Estas FRUTAS SON CULTIVADAS
POR UN AGRICULTOR QUE:

SIEMBRA LA SEMILLA

ABONA

RIEGA

Y a SU PUNTO OPTIMO DE MADUREZ

COSECHA

DE LA COSECHA a

La MESA

ÁRBOLES
ARBUSTOS
O **HIERBAS NO CULTIVADAS**

Estos dan

FRUTOS SILVESTRES

**CRECEN
NATURALMENTE**

INVERNADERO

SE MANTIENEN CLIMA Y CONDICIONES
ADECUADAS PARA EL CULTIVO DE PLANTAS.

**CULTIVACIÓN COMPLETAMENTE
MANIPULADA POR EL HOMBRE**



¡A COMERLAS!

CONSUMO

SE PUEDEN TOMAR



- DESHUESADAS
- CORTADAS
- PELADAS

AL natural

TRANSFORMADAS
DERIVADOS

Son Ricas en

- VITAMINAS
- MINERALES
- ANTIOXIDANTES

APORTAN

QUE PUEDEN SER

- FIBRA ALIMENTARIA
- ENERGÍA
- ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES
- Pocas calorías
- ALTO PORCENTAJE DE AGUA

- VINAGRE
- JALEA
- POSTRE
- LICOR
- DESTILACIÓN
- ZUMO
- GELatina
- BEBIDA
- VINO
- COMPOTA
- CONSERVA
- SIDRA
- PASTEL
- ESCARCHADA
- FRUTA CONFITADA
- MERMELADA

AYUDA a (La/EL)

- HIDRATACIÓN DEL ORGANISMO
- SALUD

- CORRECTO FUNCIONAMIENTO DEL aparato DIGESTIVO

¿DÓNDE ENCONTRARLAS?



EN UN PUNTO DE VENTA

EN TU JARDÍN

DE LA COSECHA

SIN PESTICIDAS (O CON POCOS PESTICIDAS)

FRUTAS DE TEMPORADA

MAS SALUDABLES

SON DISTRIBUIDAS a

CONTACTO DIRECTO CON UN FRUTERO

EJ. "La COLMENA QUE DICE SÍ"

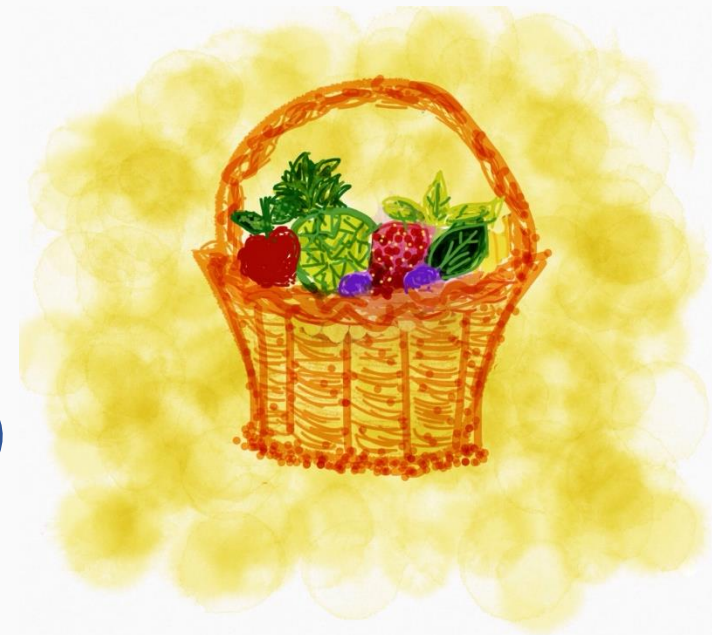
PUNTOS DE COLECTA QUE VALORIZAN LA AGRICULTURA LOCAL Y DE CALIDAD

GRANDES SUPERFICIES MERCADOS SUPERMERCADOS

FRUTERÍAS

CASI SIEMPRE LAS FRUTAS SE VENDEN POR KILO (KG) PERO LAS PUEDE ENCONTRAR POR PIEZA, COMO PASA MUCHAS VECES CON LOS AGUACATES.

EJ. CARREFOUR, MERCADONA, AL CAMPO.



REFRANES

- **CUANDO EL PÁJARO LA PICA, ES CUANDO LA FRUTA ESTÁ RICA.**
- **FRUTA DE HUERTA AJENA, ES SOBRE TODAS BUENA.**
- **NO HAY QUE PEDIRLE PERAS AL OLMO.** Lo que significa pedir algo imposible, que no es natural o que exige demasiado.
- **LA FRUTA PROHIBIDA ES LA MÁS APETECIDA.** Describe el carácter humano, siempre deseando cosas que no puede tener, ya sea por que son inalcanzables o porque están prohibidas.
- **CUANDO HAY FRUTA EN LA HUERTA, HAY AMIGOS EN LA PUERTA.** Este refrán hace referencia a aquellas amistades interesadas que todos tenemos alguna vez.
- **UNA MANZANA PODRIDA DAÑA EL BARRIL COMPLETO.** Este popular refrán generalmente es usado para afirmar que una mala persona influye en quienes están a su alrededor y los hace malos.
- **TODOS LOS COCOS NO DAN AGUA DULCE;** significa que no podemos saber que hay dentro de alguien con solo verlo por fuera, hay que conocerlo.
- **PLÁTANO MADURO NO VUELVE A VERDE.** El tiempo que se va, no vuelve.
- **UNA MANZANA AL DÍA MANTIENE AL MÉDICO LEJOS.**
- **LA MANZANA NO CAE LEJOS DEL ÁRBOL.** Este dicho hace referencia al hecho de que los padres se ven reflejados en sus hijos.
- **PAPAYA PARTIDA, PAPAYA COMIDA.** Este dicho se utiliza cuando alguien ya ha dado esa oportunidad, que generalmente no se puede desaprovechar.
- **ERES MI MEDIA NARANJA.** Significa ser la mitad perfecta para la otra persona.