

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 2023/2024 hasta el 2028/2029, 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.

Para una dieta equilibrada
3 lácteos al día

Un vaso de leche aporta:

Calcio 24%

Vitamina D

Vitamina B2

Vitamina A

Vitamina B12

Magnesio

Fósforo

Potasio 8%

PROGRAMA ESCOLAR DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS Y LECHE DE LA UNIÓN EUROPEA

Disfruta con las frutas, hortalizas y los lácteos

CENTRO EDUCATIVO ADHERIDO

NUESTRO CENTRO EDUCATIVO PARTICIPA EN EL "PROGRAMA ESCOLAR DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS Y LECHE" DE LA UNIÓN EUROPEA CON AYUDA ECONÓMICA DE LA UNIÓN



MANZANA

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 dónde es originaria*).



NECTARINA

La nectarina es un fruto redondo de carne jugosa, con hueso parecido al melocotón.

Su piel no es vellosa, sino lisa y color rojo brillante.

La nectarina no es un cruce entre melocotón y ciruela.



PLÁTANO

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.

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



MANDARINA

La mandarina (*Citrus x tangerina*) es el fruto del mandarino. Pertenece al grupo de los Cítricos.

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. Es una fruta con mucha vitamina C.



PERA

La pera es el fruto del peral (*Pyrus communis*). España es el cuarto productor mundial.

Son miles las variedades que se cultivan; las más comunes en España son: Blanquilla, Conferencia y Castell o “*pera de San Juan*”

La pera es rica en fibra y minerales.



TOMATE CHERRY

El tomate cherry es un fruto pequeño y redondeado que se cree es una mezcla genética entre *Solanum pimpinellifolium* y tomates de jardín domesticados. El rango de tamaño del tomate cherry varía de una yema de un dedo a una pelota de golf, y su forma puede ser esférica o ligeramente oblonga.

Suele ser de color rojo, aunque existen variedades de color naranja, amarillo, verde, y negro.

El origen del tomate cereza se remonta al México azteca, como mínimo al siglo XV D.C.

