

'Programa Escolar de Consumo de Frutas, Hortalizas y Leche' de la Unión Europea.

FICHAS DESCRIPTIVAS DE FRUTAS:

Mayte Espiau

Banco de Germoplasma de Frutales
CITA-Aragón



EL ALBARICOQUE

Autoría:
Mayte Espiau
Banco de Germoplasma de Frutales
CITA de Aragón

¿Qué es? Familia: *Rosáceas* - Especie: *Prunus armeniaca* L.

El albaricoque es el fruto del **albaricoquero**, *Prunus armeniaca* L., fruto redondeado, con un surco característico que lo divide longitudinalmente, de pulpa jugosa y dulce, de color blanco, amarillo o naranja, con un aroma y sabor muy característicos.

Se trata de una especie frutal de hueso de clima templado, originario de China y Asia Central, desde donde, a través de Oriente Próximo, se distribuyó por Europa, y de ahí a otras partes del mundo.

España es el tercer país productor europeo tras Italia y Francia, y el décimo a nivel mundial. Dentro del territorio nacional, la mayor parte de la producción se centra en Murcia, después de la que Aragón ocupa el segundo puesto en producción.

Estacionalidad y producción de Aragón

La producción de albaricoque en nuestras áreas oscila entre mayo y julio. Algunas variedades muy tardías pueden extender su producción hasta el mes de agosto y septiembre.

E	F	M	A	MY	JN	JL	AG	S	O	N	D

Al tratarse de una fruta que no se consigue conservar en cámaras por largos periodos de tiempo, su comercialización y consumo se centra en estos mismos meses.



Propiedades nutricionales

- Rico en b-carotenos, que se transforman en vitamina A en nuestro organismo, conforme éste lo necesita.
- Rico en micronutrientes como potasio y Vitamina C.
- Contiene pequeñas cantidades de flavonoides, entre los que se encuentra la quercetina.
- Por su contenido en pectina, actúan además como un laxante suave, útil frente al estreñimiento y la retención de líquidos.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

El albaricoque es un fruto climatérico, es decir, es capaz de continuar madurando aún fuera del árbol. Por ello, interesa elegir frutos coloreados, pero firmes todavía, para que aguanten en buen estado el transporte y la manipulación hasta casa.

Una vez en casa, se pueden mantener en "frutero" para su consumo en 1-2 días, o bien, si se quiere alargar su vida útil durante unos días más, almacenar en frigorífico en una bolsa de plástico agujereada.



**INFORMATE DEL PROGRAMA ESCOLAR
DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS
Y LECHE EN COLEGIOS DE ARAGÓN**

Variedades

Existe una amplia gama de variedades de albaricoque, con colores de pulpa y piel del blanco al naranja, tamaños desde 50 hasta 100 gramos y diversidad de dulzor, acidez y aromas.

La variedad más cultivada en España, 'Bulida' es una variedad tradicional, así como 'Moniquí', de origen murciano, que presenta excelentes sabor y aroma, pulpa blanca, y es muy apreciada por el consumidor.

En los últimos años, las más cultivadas son 'Colorado', 'Mirlo Anaranjado' y 'Flopría', procedentes de programas de mejora.

¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

Dado su exquisito dulzor y su perfumada fragancia, los albaricoques se consumen principalmente como fruta fresca bien maduros.

A partir de su pulpa se elabora una de las mermeladas más apreciadas por el consumidor por su delicado equilibrio entre acidez, dulzor y aromas.

Además, puede utilizarse ensaladas, macedonias, cocteles, sorbetes, helados y repostería en general.

En algunos lugares se suelen dejar secar sin hueso y se obtienen los conocidos "orejones de albaricoque" (también son conocidos los orejones de melocotón).

¿Sabías que...?

- En aragonés, al albaricoque se le llama 'alberge' o 'damasquino'
- El nombre botánico, *Prunus armeniaca*, deriva de que los albaricoqueros entraron en Europa a través de Armenia y Oriente medio.
- A partir de los huesos de albaricoque se pueden elaborar unos rústicos y divertidos silbatos.

LA CEREZA

¿Qué es? Familia: *Rosáceas* - Especie: *Prunus avium* L.

La cereza es el fruto del cerezo. Es una fruta de unos 2-3 cm de diámetro, cuyo color oscila desde la combinación de amarillo y rosado, pasando por el rojo brillante, hasta el rojo oscuro casi negro.

El cerezo es el frutal más grande, pudiendo alcanzar hasta 20 metros de altura.

La cereza procede de Asia menor, desde donde se extendió y actualmente se puede encontrar silvestre desde el norte de Europa hasta el norte de África. Su cultivo se expandió principalmente hacia Europa con las migraciones humanas, principalmente durante el imperio romano. En la actualidad se cultiva en más de 60 países en todo el mundo, aunque debido a sus altas necesidades de frío invernal, su cultivo se limita a zonas templadas con inviernos fríos.

Estacionalidad y producción de Aragón

E	F	M	A	MY	JN	JL	AG	S	O	N	D

La cereza tiene una vida postcosecha muy corta, ya que no se puede conservar en cámaras durante periodos largos, por lo que sus épocas de consumo y de recolección coinciden en el tiempo, en nuestras zonas entre los meses de abril y julio.

España es el quinto productor de cereza del mundo y el primero en Europa. En España, Aragón y Extremadura son las principales regiones productoras de cereza.



Propiedades nutricionales

- Riqueza en antioxidantes como la antocianina, pigmento responsable del color rojo intenso característico.
- Propiedades antiinflamatorias por la presencia de las antocianinas y del flavonoide quercetina.
- Aporte de vitaminas C, A y ácido fólico, y de minerales como el potasio, calcio, fósforo, magnesio y sodio.
- Efecto diurético y depurativo.



¿Cómo elegirla y conservarla?

A la hora de la compra, conviene elegir las cerezas ya maduras, ya que una vez recogidas del árbol no siguen madurando y por tanto no se vuelven más dulces. Dentro de una misma variedad, el color más o oscuro es un indicativo de mayor madurez.

Asegúrate de que tengan el rabillo intacto, verde y flexible (salvo en el caso de las picotas, que lo pierden en la recolección), y no se lo arranques hasta el momento en que las vayas a consumir.

A las cerezas no les convienen los cambios bruscos de temperatura. Deben conservarse en la parte alta de la nevera, sin amontonarlas en exceso y tapadas con plástico o un paño, un máximo de tres días.



**INFORMATE DEL PROGRAMA ESCOLAR
DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS
Y LECHE EN COLEGIOS DE ARAGÓN**

Variedades

Algunas variedades ampliamente cultivadas en España son 'Lapins', 'Frisco' y 'Prime Giant' variedades mejoradas que conviven con variedades tradicionales, como 'Ambrunes' y 'Garrafal de Monzón'. Esta última es una variedad tradicional, de piel sonrosada y pulpa amarilla, muy apreciada tanto para su consumo en fresco como para su uso en industria.

Las picotas son un grupo de variedades que se pueden recolectar sin el pedúnculo (el rabito) sin hacer ningún daño al fruto. Son especialmente importantes en la zona del Valle del Jerte en Extremadura.

¿Cómo prepararla y disfrutarla?

El principal uso de la cereza es para consumo en fresco. Aun así, también se puede disfrutar en zumos, deshidratada, en almíbar, así como en sus derivados elaborados: mermeladas, compotas, tartas, y repostería variada.

Uno de los productos más conocidos en España son las guindas 'al Marrasquino', que, pese a su nombre, se elaboran a partir de cerezas dulces y no de guindas.

Además, puede añadirse, en fresco o deshidratada, a platos salados como ensaladas y gazpachos, o en salsas como acompañamiento a carnes, asados, quesos, etc.

¿Sabías que...?

- El cerezo es el frutal de ciclo más corto, siendo el que más tarde florece y el que primero da fruto.
- Las cerezas contienen una cantidad muy pequeña (unos 2 mg por kilo) de ácido salicílico, compuesto similar a la aspirina, cantidad suficiente para hacer notar sus efectos analgésicos y antiinflamatorios.
- El guindo, *Prunus cerasus*, es una especie muy cercana al cerezo dulce. Aunque sus frutos son muy similares a la cereza dulce, su sabor es muy distinto.

LA MANDARINA

Autoría:
Mayte Espiau
Banco de Germoplasma de Frutales
CITA de Aragón

¿Qué es? Familia: Rutáceas - Genero: Citrus.

La mandarina es el fruto del mandarino. Pertenecce al grupo de los Cítricos, frutos con pulpa formada por un considerable número de gajos llenos de jugo, con mucha vitamina C.

Bajo el término "mandarina" se agrupan varias especies de cítricos de tamaño pequeño, sabor aromático y facilidad para quitar su piel. Estos atributos la convierten en una fruta muy apreciada.

Los cítricos son originarios del sur de China, donde se conocen escritos de hace más de 4000 años en los que se describen sus bondades. Se cree que el cidro, muy utilizado hoy en día en repostería y en la industria de aceites esenciales, fue la primera especie de cítricos en ser distribuida en Europa a través de Alejandro Magno allá por el siglo IV. La naranja dulce (*C. sinensis*) no llegó a Europa hasta el siglo XV, mientras que la mandarina común (*C. reticulata*) fue la última especie en viajar a tierras europeas, a principios del siglo XIX, a través de las rutas comerciales que se establecieron entre China y Occidente. Tras su introducción en España, al principio solo se valoraron por su carácter ornamental. Una vez fueron valorados como frutales, se adaptaron muy bien al clima levantino, comenzando su cultivo en 1858.

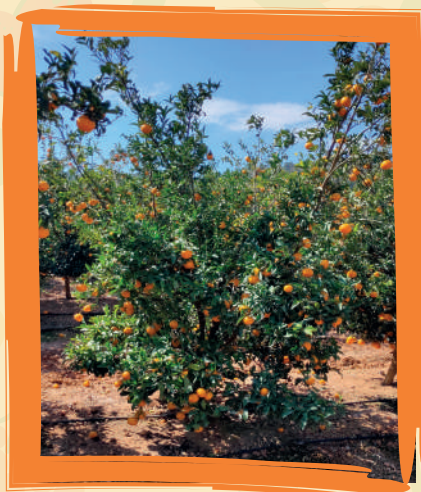
Las mandarinas que se cultivan en España se clasifican en 3 grupos:

- **Satsumas:** Originarias de Japón y con exquisito aroma, color naranja menos intenso, forma achatada, buen tamaño, y pulpa de menor calidad gustativa.
- **Clementinas:** Procedentes de un cruce entre la mandarina común y el naranjo, tienen un color naranja intenso, forma esférica aplanada y generalmente no poseen semillas.
- **Híbridos:** frutos de buen tamaño y color naranja rojizo muy atractivo, con gran contenido en zumo, azúcares y ácidos orgánicos, y corteza muy adherida a la pulpa.

Propiedades nutricionales

- La mandarina aporta cantidades importantes de Vitamina C o ácido ascórbico, importante por su efecto antioxidante.
- Aunque contiene menos vitamina C que la naranja, supera a todos los cítricos en ácido fólico, que favorece la producción de glóbulos rojos y blancos.
- El aporte de provitamina A es considerable y superior a las naranjas.
- Destaca su contenido en criptoxantina (caroteno), un compuesto que además de transformarse en vitamina A en nuestro organismo, tiene propiedades antioxidantes, por lo que se le atribuyen propiedades preventivas contra el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.
- Tiene un alto contenido en fibra y elevada proporción de minerales como el potasio, el magnesio y el fósforo.





¿Cómo elegirla y conservarla?

Elegiremos las mandarinas que tengan mayor peso respecto a su tamaño, lo cual es indicativo que están llenas de jugo.

Las de mayor calidad son las que tienen la piel blanda pero no arrugada y bien adherida a los gajos. El mejor indicativo de su calidad es su olor, más dulce e intenso cuanto más madura está la fruta.

Conservación: En la parte menos fría del frigorífico.

¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Es un perfecto snack natural, dulce y refrescante.

Se puede disfrutar en cualquier momento, a cualquier hora y en cualquier lugar, ya que es muy fácil de pelar; tanto como fruta fresca como en zumo.

También tienen uso en la elaboración de:

- Sorbetes, helados, mermeladas.
- Postres, sobre todo como decoración
- Salsas para acompañamiento en carnes de ave y pescados
- Ensaladas, al natural, combinadas con vegetales.

¿Sabías que...?

- Algunos estudios han demostrado que los cítricos aparecieron en la Tierra hace 7 millones de años.
- El nombre "mandarina" se atribuye a la coincidencia de su color con el de las togas que usaban los altos gobernantes mandarines de la antigua China.
- 4 mandarinas al día proporcionan gran parte de la vitamina C que necesita nuestro organismo al día y la mitad de fibra que nuestro cuerpo requiere diariamente.
- La variedad Clementina deriva del nombre del cura Pierre Clément, propietario de un hospicio en Argelia, en cuyo jardín fue descubierta esta fruta.

Estacionalidad

E	F	M	A	MY	JN	JL	AG	S	O	N	D

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de noviembre a marzo. Las variedades tempranas y tardías se recolectan en abril y octubre.



**INFORMATE DEL PROGRAMA ESCOLAR
DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS
Y LECHE EN COLEGIOS DE ARAGÓN**

LA MANZANA

Autoría:
Mayte Espiau
Banco de Germoplasma de Frutales
CITA de Aragón

¿Qué es? Familia: *Rosáceas* - Especie: *Malus domestica Borkh.*

La manzana es el fruto del manzano, de nombre botánico *Malus domestica Borkh.*, árbol de hoja caduca y tamaño medio, que, junto con el peral y el membrillero, pertenece al grupo de frutales de pepita de clima templado.

Esta especie es originaria de Asia Central, y se extendió hacia el mediterráneo en época prerromana, habiéndose encontrado evidencias de su presencia en Egipto en el siglo XIX aC, así como en Grecia el siglo VI aC. Su cultivo se extendió por toda Europa en los tiempos del Imperio Romano, y desde allí viajó a América a manos de los conquistadores europeos.

Hoy en día, se cultiva en más de 80 países, y se producen unos 95 millones de toneladas en todo el mundo.

Estacionalidad y producción de Aragón

E	F	M	A	MY	JN	JL	AG	S	O	N	D

La recolección de la manzana se realiza en nuestra zona entre los meses de agosto y noviembre, aunque gracias a su conservación en cámaras frigoríficas en condiciones de bajas temperaturas (0-4°C), alta humedad (90-95%) y bajos niveles de oxígeno (2-5%), se pueden conservar durante varios meses.



Propiedades nutricionales

- Es una fruta considerada en la sabiduría popular como fuente de salud.
- Fuente de hidratos de carbono saludables y fibra soluble (pectina), esta última presente principalmente en la piel y las pepitas.
- Alto contenido en flavonoides, entre ellos las catequinas, que en algunos estudios han demostrado tener propiedades anticancerígenas.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Para elegir: se aconseja leer la procedencia de las manzanas que encontramos en el mercado. Hay que tener en cuenta que cuanto más lejana sea su procedencia, menos sostenible será para el medio ambiente, ya que ha tenido que viajar muchos kilómetros hasta llegar a nuestro supermercado.

Conservación: a temperatura ambiente durante días. Si se quiere conservar durante periodos más largos se aconseja guardarlas en la nevera para evitar una excesiva maduración.



**INFORMATE DEL PROGRAMA ESCOLAR
DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS
Y LECHE EN COLEGIOS DE ARAGÓN**

Variedades

Existen unas 6000 variedades de manzano en todo el mundo.

Hay variedades más dulces, más ácidas o equilibradas en dulzor y acidez, de textura más crocante o más harinosa; manzanas rojas (Fuji), rosas (Pink Lady), amarillas (Golden), verdes (Granny Smith) o incluso marrones (Reineta de Canadá). Existen numerosas variedades tradicionales españolas de manzana.

Prueba todas las variedades que encuentres, hasta dar con tus preferidas.

¿Cómo prepararla y disfrutarla?

La manzana puede usarse:

- En fresco, como fruta de mesa, en zumos, o como ingrediente en ensaladas.
- Cocinada en compotas o mermeladas. Acompaña muy bien, como salsa, a carnes o pescados.
- Como ingrediente principal en tartas o empanadas.
- Transformación en sidra y vinagre de manzana.

¿Sabías que...?

- En España la manzana es la tercera fruta más consumida después de las naranjas y los plátanos, con un consumo medio de 10 kg por habitante al año.
- La variedad española 'Verdedoncella' se escribe todo junto, y no viene de "Verde doncella", sino de "Ver de doncella", por su piel lisa y fina.
- Al pelar la manzana, se oscurece enseguida como secuencia de la oxidación. Para evitarlo, frótala con un limón partido por la mitad y péla en el último momento.

LA PERA

¿Qué es? Familia: *Rosáceas* - Especie: *Pyrus communis* L.

La pera es el fruto del peral europeo, árbol de nombre botánico *Pyrus communis* L., que, junto con el manzano y el membrillero, se agrupa dentro de los frutales de pepita de clima templado.

Es una especie procedente de Oriente Próximo, donde se cultiva desde hace más de 3000 años, y que fue introducida en Europa en la época romana a través de Persia y la ruta de la seda.

España, con un 3% de la producción mundial, es el sexto país productor de pera después de China, Estados Unidos, Italia, Argentina y Turquía.



Estacionalidad y producción de Aragón

E	F	M	A	MY	JN	JL	AG	S	O	N	D

La recolección de la pera se realiza en nuestra zona entre los meses de junio y octubre.

Existen peras de verano, aptas para su consumo inmediato, y que en general se cosechan entre junio y primera mitad de agosto, y peras de invierno, que se cosechan a partir de esta fecha, y que para su completa madurez deben conservarse en cámaras frigoríficas en condiciones de bajas temperaturas (-1-0°C), alta humedad (90-95%) y atmósfera modificada (niveles de oxígeno de 1-3% y dióxido de Carbono de 1-7%), durante un tiempo. Esta conservación, permite a su vez mantenerlas durante el resto del año (en función de las variedades) en perfectas condiciones para su comercialización escalonada.

Podemos igualmente encontrar peras en el mercado procedentes de países del hemisferio Sur, como Chile, Australia, Nueva Zelanda o Sudáfrica.

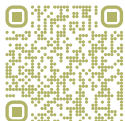
Propiedades nutricionales

- Rica en fibra, especialmente de tipo insoluble. Rica en lignina, por lo que se considera un alimento con un efecto laxante suave.
- Contiene flavonoides, compuestos con carácter antioxidante a los que se atribuyen propiedades anticarcinógenas.
- Destaca su contenido en potasio y vitamina C.



¿Cómo elegirla y conservarla?

- Las peras son una de las frutas más difíciles de recolectar.
- Las peras, salvo a comienzos de verano (variedades de verano), no se pueden comer recién compradas y han de ser mantenidas durante 3-7 días en "frutero", a temperatura ambiente para que su textura se ablande y su sabor y aroma alcancen valores agradables.
- Es aconsejable leer la procedencia de las peras que encontramos en el mercado, y priorizar las producidas en España (o, todavía mejor, en Aragón), o, en su defecto, en países cercanos.



**INFORMATE DEL PROGRAMA ESCOLAR
DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS
Y LECHE EN COLEGIOS DE ARAGÓN**

Variedades

Se ha citado la existencia de unas 5000 variedades de peral en todo el mundo. Pese a ello, la mayor parte de la producción mundial recae en tan solo unas 10 variedades, en general originadas en el siglo XIX. Las principales variedades cultivadas en España son 'Conferencia', 'Blanquilla', 'Limonera', 'Ercolini' y 'William's'.

La variedad 'Blanquilla', que también se denomina 'Agua de Aranjuez' o 'Pera de Agua' es la variedad española más conocida y apreciada por los consumidores. Otras variedades tradicionales españolas conocidas son la 'Pera de San Juan' o la 'Magallón'.

¿Cómo prepararla y disfrutarla?

La pera puede consumirse:

- En fresco, como fruta de mesa, en zumos.
- Cocinada en compotas o mermeladas. Es uno de los ingredientes clásicos de las papillas de frutas para bebés. Son conocidas las peras en almíbar, y, en Aragón, las peras al vino.
- Es un ingrediente menos conocido en platos salados. Aun así, aportan un especial sabor en combinación con quesos, como la pasta rellena de pera y gorgonzola, así como en ensaladas y canapés.
- Además, existe una bebida alcohólica similar a la sidra, conocida como 'Perry', derivada de la fermentación del zumo de pera, que se consume habitualmente en países como Inglaterra.

¿Sabías que...?

En la Odisea, escrita entre los años 900 y 800 a.C., Homero hace referencia a un gran huerto con perales, manzanos, granados, higueras y olivos.

Existe una especie conocida como peral asiático, *Pyrus pyrifolia*, cultivada especialmente en China, Japón, y Corea del Sur, cuyos frutos se conocen como nashis. Podemos encontrarlos en comercios especializados y, mientras que su sabor se asemeja al de la pera, su forma y su textura son más similares a los de la manzana.

EL PLÁTANO

Autoría:
Mayte Espiau
Banco de Germoplasma de Frutales
CITA de Aragón

¿Qué es? Familia: Musáceas - Genero: Musa

El plátano es una fruta tropical procedente de la planta herbácea gigante que recibe el nombre de banano o platanera. Se trata de una planta de hoja perenne que puede alcanzar entre 3 y 8 metros de altura.

Aunque el término castellano para hacer referencia a este fruto es "plátano", en otros idiomas es conocido como "banana", y ambos términos son sinónimos en el diccionario de la Real Academia Española. Sin embargo, a nivel comercial en España se diferencia el 'plátano', procedente de Canarias, de la 'banana', procedente de zonas más alejadas como África o América del Sur

Es una especie originada en el Sudeste Asiático hace unos 7000 años, y que se extendió a otras regiones a través de viajeros y comerciantes. De África se extendió a Canarias, y desde ahí, los conquistadores europeos la llevaron a América, en donde rápidamente se extendió su cultivo.

Es una planta de climas tropicales y subtropicales, que requiere elevada intensidad de luz, alta humedad y temperaturas por encima de 25°C.

Desde la siembra de la planta transcurren entre 10 y 12 meses hasta la emisión de los primeros racimos. Estos racimos, de unos 30-40 kilos cada uno, contienen de 5 a 20 "manos", cada una de ellas con 2-20 frutos.

Estacionalidad

El fruto tarda en desarrollarse en la planta entre 3 y 6 meses, pero su recolección se extiende a lo largo de todo el año. Los frutos son recogidos y almacenados en "verde" y se maduran en lo que se conoce como centros de maduración para su puesta a la venta.

E	F	M	A	MY	JN	JL	AG	S	O	N	D



Propiedades nutricionales

- Tiene un elevado contenido en potasio, que ayuda al funcionamiento de los músculos.
- Aporta vitamina C, que favorece el buen desarrollo de huesos y piel, y vitamina B6, que favorece un buen funcionamiento del sistema inmunitario.
- Contiene Manganeseo, elemento con altas propiedades antioxidantes.
- Es fuente natural de fibra.
- Tiene un bajo contenido en grasas, y su aporte calórico es de unas 100 Kcal. por 100 gramos.
- Es la fruta de los deportistas por excelencia, con gran cantidad de nutrientes importantes para nuestro organismo.

¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Reconoceremos el plátano de Canarias tanto por sus pegatinas indicativas como por sus conocidas "pintitas negras".

Al consumir plátano de Canarias:

- Estamos apoyando un cultivo tradicional, realizado por pequeños productores. A diferencia de la producción de banana (cuya producción está en manos de grandes multinacionales), el plátano está producido por unos 8000 productores independientes.
- Estamos eligiendo un producto de mayor cercanía que aquel producido en otros continentes. Los principales productores de banana se encuentran en países como Ecuador, Colombia, República Dominicana, Costa de Marfil y Camerún.
- Estamos optando por un producto de mayor calidad gustativa, pues al provenir de zonas más cercanas, es posible madurarlo más tiempo en la planta y por tanto contiene mayor sabor y más aromas.
- Estamos cuidando nuestra salud y el medio ambiente, pues las regulaciones europeas en cuanto al uso de fitosanitarios y protección del medio ambiente son más exigentes que en otras zonas productoras.

Conservación: : mantenerlos en un lugar fresco, seco y protegido de la luz directa del sol. Si no queremos que se sobremaduren, podemos meterlos en el frigorífico envueltos en papel de periódico para evitar que la cáscara se ennegrezca (aunque este ennegrecimiento no afecta en absoluto a su calidad nutritiva).

¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

- Nuestros plátanos se distinguen por su inmejorable sabor, aroma y sus inconfundibles pintas negras en la piel. Poseen una pulpa de textura compacta y blanda a la vez, y con un delicioso sabor. Se puede consumir en cualquier ocasión, llevarlo a todas partes y pelarlo fácilmente. Es ideal para todos.
- El plátano es una fruta dulce, sabrosa y fácil de comer, por lo que goza de una gran apreciación. Lo habitual es comer el plátano como fruta fresca, como postre o ingrediente de batidos, ensaladas, helados, compotas, en repostería, etc.
- Pero también se puede consumir frito, caramelizado, etc. Otra opción es incluirlo como guarnición de platos tanto de carne como de pescado.

- El plátano macho es una fruta que se consume exclusivamente cocinado. Se guisa de igual modo que se cocinan las patatas y las hortalizas (cocido, frito, asado, al horno...) y también se puede emplear como ingrediente de ciertas sopas.

¿Sabías que...?

- Los plátanos comestibles no tienen semillas en su interior.
- Existen más de 1000 de variedades de plátano en todo el mundo. Las variedades más cultivadas en Canarias son la 'Gran Enana' y 'Pequeña Enana'. Ambas variedades pertenecen al subgrupo denominado 'Cavendish'.
- Los bananos o plataneros alcanzan una altura de entre 3 y 8 metros, en función de la variedad, y sus hojas miden entre 2-4 m. de longitud y hasta 1.5 m. de anchura.
- Los racimos se embolsan en el campo para evitar picaduras de insectos y roces tanto en campo como en el transporte.
- La práctica de desflorilado consiste en quitar de forma manual la flor femenina. La zona negra que vemos al final de cada pieza es la cicatriz que queda tras el desflorilado.
- Se producen unos 100 millones de toneladas de plátano al año, principalmente en las zonas tropicales y subtropicales del planeta. Canarias produce el 5% de la producción mundial, y aproximadamente el 50% de la producción europea.

Nosotros lo conocemos fundamentalmente como postre, pero constituye una parte esencial de la dieta diaria para los habitantes de más de cien países tropicales y subtropicales, donde pueden llegar a consumir en torno a un kg de plátano al día. El plátano macho, en diversos países tropicales, sirve para producir una harina que se utiliza para la elaboración de un pan de alto valor alimenticio que se obtiene por la deshidratación de la pulpa.



**INFORMATE DEL PROGRAMA ESCOLAR
DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS
Y LECHE EN COLEGIOS DE ARAGÓN**