

# COLOR DE TEMPORADA

PARA TENER EN CUENTA



Positivo

Precaución

## Tiene escaso aporte calórico

(40 calorías cada 100 gramos), por su alto contenido de agua y bajo aporte de hidratos de carbono.

## Aporta fibras, lo que facilita la regulación intestinal.

## Posee nutrientes con propiedades antioxidantes,

principalmente carotenos y vitamina C, beneficiosos para la piel, los huesos y la vista.

## Es recomendable su inclusión en dietas para adelgazar.

## Se puede utilizar en numerosas preparaciones,

como licuados, mousses, tartas y tortas, y también puede ser incorporado en ensaladas y bocaditos agridulces.

## En época estival, se encuentran en el mercado los duraznos de estación.

Su utilización para la preparación de mermeladas, conservas de duraznos enteros o puré

## permite prolongar la conservación

de estos por tres o cuatro meses.

## Es bueno para el sistema cardiovascular,

porque posee potasio, que regula el ritmo cardíaco y la presión arterial.

## Al cortarlos se oxidan rápidamente

y toman un color más oscuro, por lo que se recomienda agregarle unas gotitas de limón para retrasar este proceso.

## Los duraznos al natural enlatados

(excepto en versiones de bajas calorías) tienen incrementado su valor calórico por el almíbar.

## Es una fruta que se descompone fácilmente,

por lo que debe manipularse y conservarse con mucha precaución.

## Su versión deshidratada (orejones)

aporta una buena cantidad de fibra, pero también se ve incrementado su contenido calórico.

### Cómo elegirlo

Debe estar firme al tacto, pero no excesivamente duro. El color debe oscilar entre naranja o pardo al rojo, evitar los que tienden al verde.



COMPARACIÓN NUTRICIONAL  
(calorías cada 100 gramos).

Durazno en conserva

75 calorías

Durazno fresco

51 calorías

INGESTA RECOMENDADA  
**De las cinco porciones diarias de frutas,**  
una puede ser un durazno.