



ALIMENTS DEL MES

LES CIRERES...

- La cirera és el fruit del cirerer, pertanyent a la família de les Rosàcies.
- El seu origen és al Mar Negre i Caspi, i el seu propagació cap a Europa va ser donada gràcies a les migracions de les aus i dels humans.
- És una fruita rica en sucres encara que la seva aportació calòrica és baixa.
- Millora el trànsit intestinal pel seu alt contingut en fibra.
- Destaca per la seva aportació en flavonoides, sobretot en antocianina que està encarregada de:
 - Donar el color tan característic a aquesta fruita
 - Atorgar l'acció antioxidant i antisèptica, evitant així infeccions.



LES MONGETES TENDRES...

- La mongeta tendra pertany a la família de les lleguminoses i el seu origen està a Amèrica (Mèxic i Perú).
- Presenten un baix aportament calòric i com hidrats de carboni destaca el midó contingut en les seves llavors.
- Destaca per la seva presència en minerals com el Potassi i Calci, i en menor quantitat el iode, Fòsfor, Ferro i Magnesi. Aquest últim és el que forma part de la molècula de clorofil·la (pigment que dóna color a aquesta verdura).



EL PRÉSSEC...

- El préssec és el fruit del presseguer, pertanyent l'arbre de la família de les Rosàcies. El seu origen és a la Xina.
- Encara que el seu sabor és dolç, la seva aportació en sucres no és tan elevat com el d'altres fruites.
- Té una gran aportació en fibra, que:
 - Millora el trànsit intestinal, actuant com suau laxant.
 - Poder saciant: gràcies a la quantitat de fibra que conté.
- És una fruita amb una bona aportació de potassi, Magnesi, Iode, Vitamina C i Provitamina A.

