

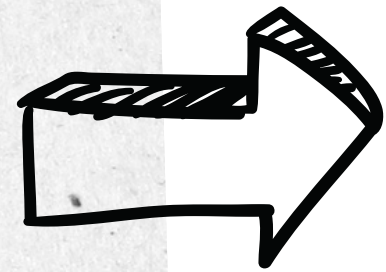


LA PALTA

**EL TERCIO DE UNA PERSEA AMERICANA
MEDIANA (50 G) CONTIENE 80 CALORÍAS Y
APORTA CASI 20 VITAMINAS Y MINERALES.
ES LIBRE DE SODIO, AZÚCAR Y COLESTEROL.**

**ADEMÁS, SON 42 VECES MÁS RICAS EN
VITAMINA K QUE LAS BANANAS. Y NO TERMINA
AHÍ, PORQUE TAMBIÉN SON 21 VECES MÁS
RICAS EN VITAMINA E Y 4 VECES MÁS RICAS EN
VITAMINA B5 Y B9.**





DATOS MÁS GENERALES...

- **NOMBRE CIENTÍFICO: PERSEA AMERICANA**
- **ES DE LA MISMA FAMILIA QUE EL LAUREL**
- **ORIGEN: AMÉRICA CENTRAL Y MÉXICO, PERO AHORA SE CULTIVA EN MUCHOS PAÍSES, FUE INTRODUCIDA.**
- **PUEDE LLEGAR A MEDIR 20 METROS DE ALTURA**
- **ES UNA FRUTA, NO UNA VERDURA**



ÁRBOL DE LA PALTA

- ES UN ÁRBOL PERENNE, O SEA NUNCA PIERDE SUS HOJAS. ADEMÁS, SUS HOJAS ALIVIAN EL DOLOR DE CABEZA, DE DIENTES, INFLAMACIONES, ADEMÁS DE CONTRARRESTAR LA FATIGA Y ELIMINAR BACTERIAS.
- LAS FLORES DEL ÁRBOL DE PALTA SON HERMAFRODITAS Y TIENEN UN CICLO DE APERTURA EN DOS FASES: PRIMERO EN ESTADO FEMENINO Y, HORAS DESPUÉS, EN ESTADO MASCULINO
- EXISTEN MÁS DE 500 VARIEDADES DE ESTA FRUTA
- SUS FRUTOS SON COMESTIBLES
- LA PALTA, FLORECE ENTRE FINALES DE INVIERNO Y PRINCIPIOS DE VERANO, Y LOS FRUTOS MADURAN EN LA PRIMAVERA Y EL VERANO SIGUIENTES.
- LOS MAMÍFEROS ARBORÍCOLAS, COMO LAS ARDILLAS, MONOS Y PEREZOSOS, PASAN LA MAYOR PARTE DE SU TIEMPO EN LOS ÁRBOLES BUSCANDO ALIMENTO, DURMIENDO Y JUGANDO. OTROS MAMÍFEROS, COMO LOS MAPACHES Y LAS ZARIGÜEYAS, TAMBIÉN SE REFUGIAN Y ANIDAN EN LAS RAMAS O HUECOS DE LOS ÁRBOLES. LOS MURCIÉLAGOS A MENUDO USAN LOS ÁRBOLES PARA ANIDAR Y DESCANSAR

