



TAHOE FOREST
HEALTH SYSTEM

Cosecha del Mes

Granadas

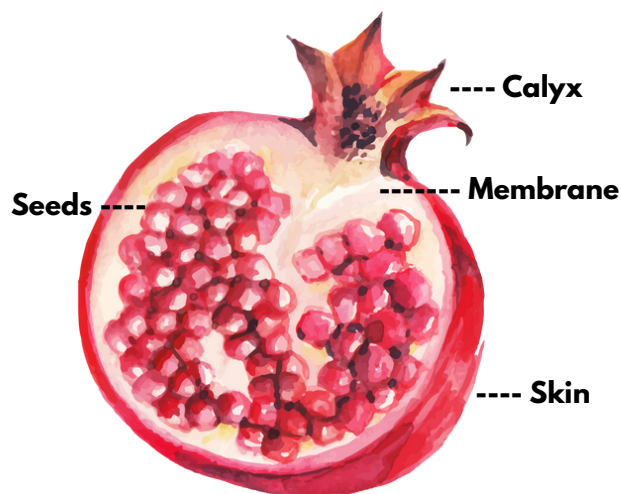
Preguntas Para la Participación

- Levante la mano si cree que puede comer las semillas dentro de una granada.
- ¿Cómo crees que se sentirán las semillas de granada?
- Si pudieras agregar semillas de granada a una comida como yogur, ensalada o incluso un postre, ¿qué elegirías?

Razones para Comer

- Las granadas son una fruta nutritiva rica en antioxidantes (sustancias que pueden prevenir o retrasar el daño celular causado por los radicales libres (que son moléculas inestables que pueden dañar las células)).
- Las granadas tienen muchos beneficios para la salud, especialmente para el corazón y para reducir el riesgo de cáncer.

Datos Botánicos



El Nombre Científico: Punica granatum

La Familia: Lythraceae

La Clasificación: Bayas

Consejos para su despensa

- Las granadas se pueden guardar en el refrigerador hasta por dos meses.
- Una vez abiertas, las semillas (arilos) o el jugo se mantendrán durante unos 5 días en el refrigerador. Para un almacenamiento más prolongado, las semillas se pueden congelar hasta por un año.

Cómo crecen

- La granada crece como un arbusto o un árbol pequeño. Puede alcanzar entre 16 y 33 pies de altura
- La fruta de la granada es un tipo de baya. Crece a partir de una flor.
- Las granadas no necesitan mucha agua, por lo que crecen bien en lugares secos.
- Las granadas pueden crecer a partir de semillas, pero los agricultores generalmente las cultivan a partir de esquejes. Esto significa que toman un trozo de una rama sana y lo plantan.
- Los árboles maduran después de dos o tres años y pueden vivir hasta 200 años.

Conexión con California

- California es el mayor productor de granadas en los Estados Unidos.
- La cosecha generalmente comienza a fines de octubre y dura hasta enero.

Preguntas Interesantes

- ¡Una sola granada puede contener entre 200 y 1,400 semillas, según los datos de la enciclopedia Kids!
- La parte jugosa y roja de la semilla se llama arilo, ¡y es la parte que comemos!
- En muchas culturas, las granadas se consideran símbolos de buena suerte, salud y prosperidad.
- El color de la cáscara de la granada puede variar de rosa a rojo y ladrillo, pero el color no siempre indica madurez.

La Historia

- Las granadas crecieron por primera vez en Irán y el Himalaya en el norte de la India.
- En la antigua Roma, la gente trituraba granadas para hacer un tinte rojo.
- En Asia, las semillas de granada han desempeñado un papel crucial en las prácticas de la medicina tradicional durante muchos años.