

DIETA MEDITERRÁNEA



ÍNDIX

- **LA MANDARINA**
- **¿DE DONDE VIENE LA MANDARINA?**
- **LOS MANDARINOS**
- **LAS MANDARINAS EN ESPAÑA**
- **EL ACEITE DE OLIVA**
- **PRODUCCIÓN DEL OLIVA**
- **EL OLIVO**
- **TIPOS DE ACEITE**



DE DONDE PROCEDE LA MANDARINA

- **El origen de la mandarina, no es muy claro. Algunos autores dudan si procede del sureste asiático o del suroeste de China. Los principales productores son China, España y Japón.**



LA MANDARINA

- **La mandarina es el fruto de las diferentes especies de cítricos llamados comúnmente mandarino.**
- **La mandarina proviene de las zonas tropicales de Asia**
- **Es una fruta que se suele utilizar de postre**



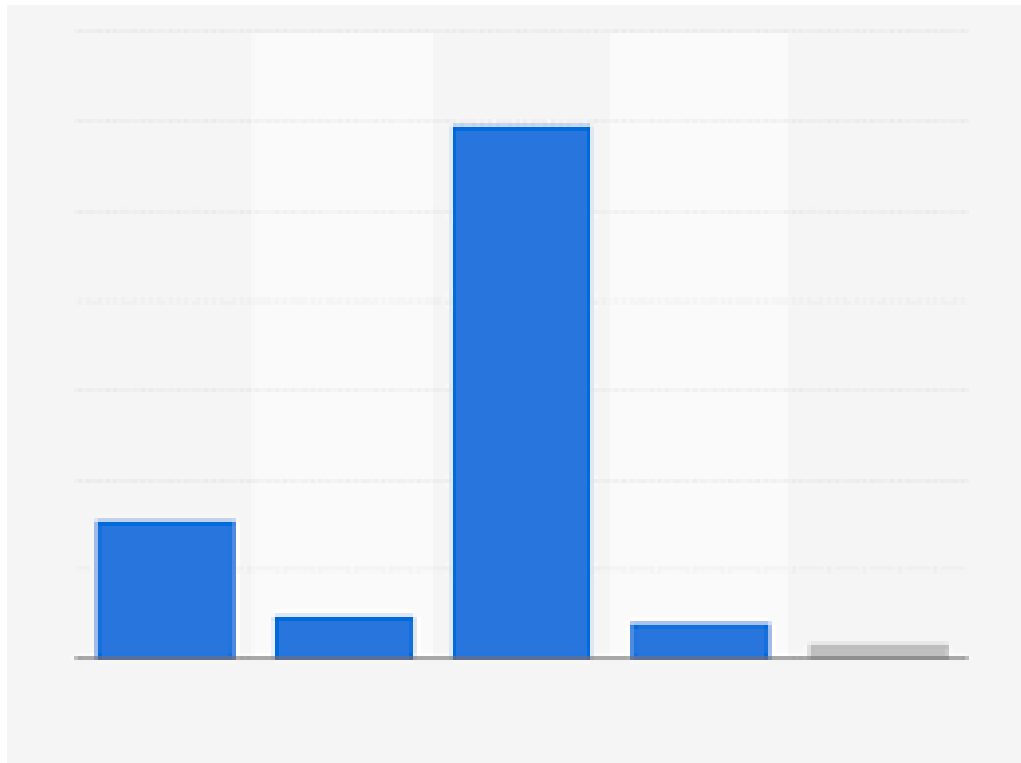
LOS MANDARINOS

- **El mandarino posee un tamaño menor al naranjo y una forma más redondeada en su copa**
- **Su envergadura va desde los 2 a 4 metros de altura.**



LA PRODUCCIÓN DE MANDARINAS

- El principal productor es China, seguido de España y Japón





El aceite de Oliva

- **El aceite de oliva es un aceite vegetal de uso principalmente culinario que se extrae del fruto del olivo**



PRODUCCIÓN DE LA OLIVA

- En España, las instalaciones donde se obtiene el aceite reciben el nombre de almazara.



EL OLIVO

- **El olivo es un árbol pequeño perennifolio, longevo, que puede alcanzar hasta 15 m de altura, de allí es de donde se extraen las olivas, para fabricar el aceite de oliva**



- **A parte de para cocinar el aceite de oliva también se utiliza por ejemplo para aliñar ensaladas**



OTROS TIPOS DE ACEITE

- **ACEITE DE GIRASOL:** es un aceite de origen vegetal que se extrae del prensado de las semillas del capítulo de la planta de girasol



- **ACEITE DE SOJA:**El aceite de soja resulta frecuentemente más equilibrado que el de oliva ya que posee las ácidos grasos esenciales Omega 3 y Omega 6, se puede encontrar en salsas para ensaladas y aceites para freír alimentos.



- **ACEITE DE CACAHUETE:** Este aceite es de color muy claro y su idoneidad para aguantar altas temperaturas le convierte en aceite ideal en la cocina como aceite de freír.



FIN

