

CAMINS DE FRUITA DOLÇA AL SEGRÀ

El Segrià és una comarca estretament vinculada a la terra. Aquesta relació íntima amb la producció agrícola li profereix un contrast que permet delimitar la comarca entre la zona de secà, productora d'oli d'oliva verge extra i fruits secs, i la zona irrigada productora de fruita dolça.

Els Camins de fruita dolça al Segrià ens conviden a acostar-nos als pobles segrianencs productors d'aquests fruits màgics, per comprendre tot el que els rodeja, amb la voluntat final de conèixer per estimar una terra plena de dolçor i de cura vers la natura que ens envolta.

La fruita dolça és...

La fruita és rica en sucres, vitamines C i A, sals minerals i hidrats de carboni. Per les seves propietats, la fruita pertany al grup d'aliments reguladors. Es recomana la ingesta de 2 peces de fruita als infants i 4 peces a l'adult al dia.

Són aliments de baix valor calòric, ja que quasi el 80% de la seva composició és aigua, molt recomanable per evitar l'obesitat

Contenen fibra dietètica que ens aporta múltiples beneficis contra el restrenyiment i la diverticulosi.

La fruita conté múltiples micronutrients que actuen sinèrgicament com antioxidants i sembla que són substàncies protectores contra el càncer. A més protegeix de múltiples malalties cròniques com la arteriosclerosi i la diabetis mellitus.

<https://www.facebook.com/TurismeSegria>
