

<b>Nombre</b>	CASTELLANO Chirimoya           CATALÀ Xirimoia           EUSKARA Txirimoia           GALEGO Chirimoia           ENGLISH Cherimoya           CIENTÍFICO <i>Annona cherimola</i>
<b>Cómo es</b>	El fruto tiene forma de corazón y su piel, de color verde, recuerda a la de reptil. Su interior es blanquecino con semillas negras.
<b>Variedades</b>	Fino de Jete, Campas, Pacica, Bonita, Impresa, Mammillata, Tuberculata, Umbonata.
<b>Un poco de historia</b>	Es originaria de los Andes peruanos y las montañas de Ecuador, aunque también se incluye a las zonas andinas (de los Andes) de Chile y Colombia. Los colonizadores españoles le dieron el nombre de <i>manjar blanco</i> .
<b>Calendario</b>	ENERO   FEBRERO   MARZO   ABRIL   MAYO   JUNIO   JULIO   AGOSTO   SEPTIEMBRE   OCTUBRE   NOVIEMBRE   DICIEMBRE 
<b>Cómo te alimenta</b>	Es una fruta rica en azúcares, vitamina C y potasio. Tiene también fósforo, calcio y mucha fibra.
<b>Cómo te cuida</b>	Por su riqueza en azúcares, es recomendable para personas debilitadas o que realicen esfuerzos físicos o deporte. Su alto contenido en potasio puede facilitar la formación y eliminación de orina. Favorece, además, el movimiento del intestino.
<b>Consejos de compra y conservación</b>	Se recomienda comprar la chirimoya poco madura para que no se pase. Para conservar el fruto y que madure no hace falta ponerlo en el frigorífico. Sabremos si ha madurado si el color de la cáscara ha pasado de verde oscuro a verde claro o verde amarillento.
<b>¿Quieres saber más?</b>	La chirimoya pertenece a la familia de las Anonáceas, un género que abarca más de 120 especies, de las que sólo cuatro tienen importancia alimentaria. La chirimoya es la «anona» más importante.
<b>Platos deliciosos</b>	<i>Postres</i> Batido de chirimoya y naranja Helado de chirimoya Mousse de chirimoya

