

Los duraznos: sabrosos y nutritivos.

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] El verano y parte del otoño son la temporada de los duraznos, una de las frutas que más se cosecha en el Valle Central de California, una de las regiones agrícolas más importantes y fértiles en el mundo.

[Maxwell Norton, asesor agrícola de Extensión Cooperativa de la UC:] Casi todos los duraznos *cling* son producidos en California; de hecho, también se producen los duraznos *freestone* en California. Georgia es quizá el 'estado del durazno', pero la mayoría de los duraznos en los Estados Unidos son cultivados en el soleado estado de California.

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] El durazno o melocotón es una de las frutas que más comen los niños en California; además de sabrosos, son una fuente excelente de vitamina A, vitamina C y potasio. Son también bajos en calorías: un durazno mediano aporta sólo 59 calorías.

[Maxwell Norton, asesor agrícola de Extensión Cooperativa de la UC:] Casi todas las frutas son buenas para su salud; son muy nutritivas y son unas botanas excelentes para niños y adultos; por eso es bueno tener siempre frutas y verduras en la mesa donde los niños las puedan ver; esa es una buena forma de alentarlos a comerlas.

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] En California se produce más del 99 por ciento de los duraznos a ser procesados y 87 por ciento de los duraznos destinados a la exportación. El trabajo de investigadores de la División de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California, aunado al clima propicio y suelo fértil, han sido los propulsores de esta importante industria. Investigadores de la Universidad de California han trabajado durante muchos años para desarrollar nuevas variedades del durazno conocido como *cling*. Los duraznos, con sus distintos tamaños, texturas y sabores, son una de la fruta predilecta de los californianos. En los mercados de granjeros se pueden saborear las distintas variedades de duraznos que según Norton se clasifican en dos grupos:

[Maxwell Norton, asesor agrícola de Extensión Cooperativa de la UC:] Los duraznos tipo *freestone* llevan este nombre porque al cortarlos por la mitad, el hueso se desprende fácilmente. A diferencia del durazno *cling* que tiene el hueso muy adherido y es difícil sacarlo aunque se corte la fruta por la mitad.

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] Norton recomienda buscar los que tengan un agradable aroma a durazno y piel amarilla debajo de la tonalidad rojiza. Y si el durazno aún no está listo para comerlo, lo mejor es envolverlo en una servilleta de papel y esperar un par de días para disfrutar del exquisito y peculiar sabor agridulce del durazno.

[Cierre:] Para obtener más información acerca de nutrición visite este sitio: <http://espanol.ucanr.org>