





Guía de las Mejores Frutas y Hortalizas ■ Guía de las Mejores Frutas y Hortalizas ■ Guía de las Mejores Frutas y H





Índice temático

Frutas

AGUACATE

.....34

ALBARICOQUE



Aunque mucho más pequeño y más pálido de color, el albaricoque exteriormente se parece mucho al melocotón, pero posee alguna sombra roja en la zona que estuvo más expuesta al sol. La piel de esta fruta es pubescente y su pulpa tiene una agradable textura firme que tiende a ser algo fibrosa y de consistencia harinosa cuando está muy maduro.

Posee un exquisito sabor cuando se consume como fruta fresca, aunque también se utiliza para fabricar algunos derivados como compotas, mermeladas, zumos y los famosos "orejones" que no son más que albaricoques secos. Esta fruta cuando se consume seca posee un efecto laxante, mientras que el fresco es un buen remedio para las diarreas. Es un fruto que aumenta las defensas de nuestro organismo y es recomendable en situaciones de depresión, inapetencia y retraso en el crecimiento.

El albaricoque posee una importante

cantidad de vitamina C. Asimismo, la fruta contiene una buena concentración de carotenoides provitamina A, aporta minerales como sodio, potasio, calcio y magnesio.

Gracias a los diferentes países productores, los albaricoques se pueden encontrar en los principales mercados del país a lo largo de todo el año.

ALMENDRA



Las almendras se consumen como fruto seco, frito o salado y también se elaboran con ella productos tan conocidos como el turrón y el mazapán, o incluso pasteles, chocolates, helados y numerosos platos, salsas y cremas.

Resultan deliciosas como aperitivo, porque proporcionan mucha energía y fortalecen el cuerpo. Es la semilla comestible del fruto del almendro dulce, de color blanco brillante cuando se le quita la cubierta de color marrón rojizo que la envuelve.

Se pueden encontrar almendras en cualquier mercado durante todo el año y de distinta procedencia, bien española o americana.



Las almendras proporcionan mucha energía, proteínas, minerales, vitaminas, fibra, ácido fólico, esteroides vegetales y otros compuestos fitoquímicos. Además, la mayoría de las grasas que contienen son insaturadas y reducen el colesterol en la sangre.

La almendra es un fruto seco que aporta entre 576 y 626 kcal/100g y es una buena fuente de fósforo, calcio y otros minerales importantes para la salud como el hierro.

ARÁNDANO (FRUTO DEL BOSQUE)



Además del especial sabor que presenta este pequeño fruto, conocido también como "blueberry", la composición nutricional es progresivamente más atrayente debido a la creciente tendencia de consumir alimentos sanos y nutritivos. Su pulpa es aromática, jugosa y de sabor algo ácido. Contiene numerosas semillas pardas de pequeño tamaño en su interior.

El valor nutricional del arándano está definido como entre bajo a libre de grasas y sodio, libre de colesterol, rico

en fibras y vitaminas A y C.

Con estos frutos pueden elaborarse jaleas y confituras, ideales para rellenar tartas y pasteles. Crudos se pueden añadir a macedonias, cereales, crepes y gofres. Se pueden tomar con nata, zumo de naranja o con un chorro de licor de naranja. El jugo de su pulpa acompaña muy bien en platos de caza, en la preparación de salsas o como guarnición para carnes y pescados.

Los arándanos secos combaten las diarreas y frescos tienen propiedades laxantes. Son ricos en antocianos, sustancias que tienen efectos beneficiosos sobre el aparato digestivo. Además contienen un bactericida que puede brindar protección contra la cistitis. Como su contenido en calorías es muy bajo, tiene gran importancia en las dietas, reducen el azúcar en la sangre y tiene propiedades antiinflamatorias. Es un fruto que posee propiedades desinfectantes y si se deja macerar cura inflamaciones bucales.

Los arándanos se pueden consumir frescos durante gran parte del año, ya que se cosechan en los meses de verano-otoño en los dos hemisferios. Según en qué épocas, provienen de Canadá, Francia o Andalucía y en otras ocasiones proceden del hemisferio sur, concretamente de Chile y Argentina.

Se trata de una fruta que puede adquirirse todo el año, ya sea congelada, envasada, enlatada y seca.



AVELLANA



Pequeño, redondeada, de cáscara color canela y carne blanco-amarillenta, de sabor dulce agradable y rica en aceite. Esa es la avellana. Su fruto se consume en crudo, tostado o como ingrediente en la elaboración de diversos productos, siendo los más frecuentes los turrone y chocolates.

La avellana seca es muy nutritiva y su consumo proporciona unas 670 kcal por 100g. Las avellanas son una rica fuente de grasa no saturada, proteínas, carbohidratos, vitamina E, folato y las vitaminas B ácido pantoténico y biotina.

En Reus, la zona más tradicional de cultivo de Avellana en España, aún se mantiene la costumbre de reunirse las familias los días de invierno para pelar avellanas y comerlas. Es un fruto que empieza a aparecer en los mercados en otoño, y en España es en diciembre por las fiestas navideñas cuando alcanza mayor demanda.

Un puñadito de avellanas a media mañana o media tarde es el tentempié más saludable que existe. Y es que este gustoso fruto seco es toda una fuente de nutrientes. A pesar de que la avellana supone una importante fuente de lípidos, éstos están formados en su gran mayoría por ácidos grasos monoinsaturados, principalmente oleico, que tienen un efecto beneficioso sobre el organismo.

Se comercializa con cáscara o sin cáscara y pelada o sin pelar. En el mercado también hay avellanas enteras, troceadas o molidas, al natural, tostadas y saladas.

CACAHUETE



Este fruto tan apreciado y popular se puede consumir ya sea crudo, tostado o confitado. Además, es la base para la mantequilla y aceite de cacahuete. Se obtienen pelados y con cáscaras, salados o no.

El consumo de cacahuete o maní es muy saludable porque contiene ácido linoleico y oleico, beneficioso para prevenir el cáncer y las enfermedades cardiovasculares. Presenta también un alto contenido en fibra, hierro, magnesio, cobre, cinc, niacina, ácido fólico, ácido pantoténico, vitaminas B y E.

Son una fuente importante de minerales como el potasio y el fósforo, necesarios para la actividad muscular y nerviosa. Su valor nutritivo es muy importante, ya que es muy rico en proteínas y el 50% es aceite de calidad excelente. Con cien gramos de peso de cacahuete en fresco comestible, se aportan entre 564 y 596 kcal.

En Indonesia y en muchos países de África se suelen usar como base para salsas y estofados.





CARAMBOLA



Su forma de estrella, cuando el fruto es cortado de forma transversal, es una de las señas de identidad de la carambola. De color amarillo, su pulpa es translúcida, crujiente, jugosa y perfumada de sabor ácido y poco dulce. Es una fruta excelente para consumo fresco y con ella se pueden obtener también deliciosas jaleas, dulces, mermeladas, concentrados, etc. La carambola en fresco constituye un gran aporte en vitamina A y C, y en minerales como el calcio, magnesio y fósforo.

Gracias a su forma, es concebida como una fruta ideal para decorar todo tipo de platos dulces y salados. Su vistocidad decora muy bien platos de carne, postres, tartas o bebidas espumosas, cócteles y ponches. Se trata de un alimento ideal por su aporte de vitamina C y de minerales. Además se utiliza para el tratamiento de hemorroides, como sedativo para pacientes con asma, es diurético, vermífugo, buen antídoto contra venenos y alivia el malestar por el exceso de licor.

Comercializada en Europa desde hace poco tiempo, puede encontrarse todo el año.



CASTAÑA



Las castañas se pueden consumir de múltiples formas: asadas, cocidas, secas y almiraradas o escarchadas, esta última forma es conocida también como "marrón glacé". Antes de asarlas conviene rajarlas para que no exploten debido a la formación de vapor de agua. En algunas regiones como en Galicia se consumen las castañas cocidas en leche, mientras que la harina de castaña, muy apreciada por su aroma y bajo contenido de gluten, es muy utilizada también en bollería, pastelería y para la preparación de helados. Las castañas presentan un alto contenido de agua, azúcar y almidón, como así también de hidratos de carbono y sales minerales, mientras que el contenido en grasas de este fruto es muy bajo.

Las castañas constituyen un alimento muy energético y presentan un contenido relativamente importante de ácido gamma-aminobutírico, beneficioso neuromediador en la regulación de la actividad cerebral.

CEREZA

.....87, 106

CHIRIMOYA

..... 22, 23, 24

CIRUELA



Amarilla, roja violácea o verde, esta pequeña fruta redonda es jugosa, muy nutritiva y rica en vitaminas. Las ciruelas se pueden consumir frescas como postre o se puede utilizar para elaborar pasteles rellenos, mermelada, gelatina, zumo, licores, etc.

Destaca su contenido en vitamina C, que contribuye a la prevención de varios tipos de cáncer. Cien gramos de esta fruta aportan unos 5 mg de vitamina C.

También es buena fuente de carotenoides provitamina A, fibra y flavonoides.

Son altamente energéticas y ricas en fibra, más que las ciruelas frescas, por lo que son recomendables para los deportistas y como laxantes. Contiene entre 36 y 52 kcal/100g. Las ciruelas además aportan algunos minerales como el potasio, el fósforo, el magnesio, el calcio y el hierro, también importantes para la salud.

Algunas especies pueden desecarse, como las ciruelas pasas, de sabor muy agradable. La ciruela pasa se conserva durante más tiempo que la ciruela fresca y son muy dulces.

CÍTRICOS

..... 88

CLEMENTINAS

..... 89, 98

COCO



El coco es un fruto totalmente aprovechable. Se consume como bebida refrescante, en batidos, en platos de cocina y también en repostería. Son un ingrediente básico en la cocina malaya, india e indonesia. La pulpa recién rallada se añade a los pasteles, el arroz, la carne o el pescado. En Europa y otras zonas no productoras de coco, el coco rallado da una nota exótica a las ensaladas y compotas, matiza el sabor de las cremas, pudines, helados, galletas, tartas y pasteles. Se puede emplear para empanar la carne, el pescado o las verduras.

Su forma es redondeada y alargada y está cubierto de dos cortezas, la primera fibrosa y la segunda muy dura. Por dentro y adherida a ésta tiene una pulpa blanca y gustosa denominada "copra" que contiene en su cavidad central, cuando aún está tierno, un líquido lechoso refrescante conocido como "agua de coco". Ésta es muy apreciada en países tropicales donde la toman directamente del fruto.

La presencia de cocos en los mercados españoles es constante durante todo el año. Al comprarlos debemos agitarlos para verificar que contengan agua en su interior. Ésta se extrae del fruto realizando perforaciones en los "ojos" del coco. Luego se parte el fruto con la ayuda de un martillo y se separa la pulpa de la cáscara para consumirla ya sea cruda, entera o rallada.

Los principales componentes de este fruto son el agua y las grasas. Son



sumamente energéticos y el aporte de hidratos de carbono y proteínas es bajo. Es rico en sales minerales. En cuanto a los minerales tiene una revelada importancia el aporte de cloro y potasio. Este último es esencial en la dieta; su carencia resulta en debilidad muscular, confusión mental y problemas en el corazón.

DÁTIL



Es una baya de color amarillo dorado o rojo pardusco en la madurez cuya carne es blanda, aromática y de sabor muy dulce, y en su interior posee un hueso alargado. Su principal aporte alimenticio son los glúcidos. También ocupa un lugar importante la fibra. El gran valor alimenticio del dátil está en su contenido en azúcares, proteínas, calcio, fósforo, hierro y vitaminas del grupo B y A. Posee una excelente concentración de hierro y de folato, una vitamina del grupo B muy relacionada con la salud durante el embarazo.

El dátil se ha convertido en un producto exquisito de la gastronomía española. Algunos reconocidos maestros de la cocina utilizan repetidamente este delicioso fruto en sus preparaciones. Normalmente se consume seco, pero los recetarios incluyen diversas formas para prepararlos. En la India se cuecen para hacer con ellos chutney o los añaden a los currys. Además, los dátiles se utilizan en la preparación de jarabes, diversos pasteles y artículos de confitería. Hoy en día, tanto los dátiles blandos como los

secos se pueden encontrar en los mercados durante todo el año.

Al comprarlos conviene siempre elegir aquellos frutos carnosos, tiernos y de buena coloración.

Los dátiles estimulan el apetito, resultando útiles en las afecciones intestinales y estomacales asociadas a la inapetencia. Se aconseja su consumo en alteraciones hepáticas y anemias, así como casos de estreñimiento, ya que actúan como laxante suave.

No deben consumirse en cantidad porque suelen ser indigestos. Por su extraordinario poder energético, los dátiles están prohibidos en los regímenes diabéticos y a los obesos.

FRAMBUESA (FRUTO DEL BOSQUE)



Es una fruta compuesta por numerosos y pequeños frutillos jugosos de color rojos o lilas y de un sabor agrídulce, más bien ácido. La frambuesa roja es la variedad que más se conoce en Europa, aunque también existe una variedad de color amarillo, que es considerada una delicia en EE.UU.

Se consume fresca, pero además es muy utilizada para la elaboración de exquisitos pasteles. Sin embargo, sus usos van más allá. Se emplea además en la elaboración de zumos, mermeladas, jarabes y para aromatizar algunos licores. Es una fruta que combina muy bien con platos de caza, otras carnes y pescados.



La manipulación, el calor o simplemente el contacto de unas con otras puede deteriorar su calidad.

La frambuesa es baja en grasas y presenta un alto contenido en fibras. Contiene además materias nitrogenadas, hierro, tiamina, riboflavina, niacina, celulosa, ácido cítrico, salicílico, vitaminas A y C.

Según la variedad, maduran de forma escalonada durante los meses de verano y entrado el otoño, por lo que podemos consumirlas frescas desde el mes de julio hasta octubre.

FRESA



Para muchos es un fruto irresistible, caracterizado por ser carnoso, jugoso y de un sabor muy bien equilibrado, entre dulce y ácido.

La fresa que conocemos hoy fue introducida en Europa por los primeros colonos de Virginia (EE.UU.). Para su consumo, a la hora de elegir las debemos asegurarnos de escoger aquellas de color brillante y de apariencia fresca, conservando el tallo intacto hasta el momento de consumirlas.

Su componente más abundante después del agua son los hidratos de carbono. Las fresas, además de atractivas por su color y sabor, son una gran fuente de vitamina C, incluso mayor que los cítricos, con bajo contenido calórico y libre de sodio, características que la han incluido en la llamada dieta mediterránea. Asimismo, contienen

elevados niveles de ácido eláico y flavonoides, lo que hace de su consumo una particular protección frente a enfermedades cardiovasculares y ciertos procesos cancerígenos.

En las fruterías hay muchas variedades. Las diferencias de cultivares entre ciertas marcas de productores pueden ser muy distintas en los sabores de una variedad a otra.

Las fresas de Huelva, donde predominan los tipos californianos, comienzan a recolectarse en invierno y en miles de tiendas europeas anuncian la primavera.

Debido a su elevado contenido de potasio y bajo en sodio, resultan recomendables para personas con hipertensión arterial.

FRUTA DE LA PASIÓN



En muchos países también se le conoce como maracuyá. Se trata de una fruta tropical de sabor muy delicado y sutil. La fruta de la pasión se puede encontrar en el mercado todo el año, aunque la mejor temporada va de mayo a septiembre. Está repleta de semillas crocantes que se pueden comer sin dificultad y están recubiertas de una pulpa gelatinosa de color rojo intenso.

Tiene un sabor agrídulce muy refrescante, exótico, afrutado y con una leve nota a albaricoque. Tiene una pulpa gelatinosa, viscosa, de sabor más dulce que las otras variedades y muy aromática, con una consistencia similar a una mermelada.





Es un alimento que aporta fibra y es bajo en calorías por lo que resulta indicado para personas que quieren adelgazar. Además es rico en vitaminas y minerales. Cuanto más arrugada en su exterior, más madura y sabrosa estará en su interior. También se usa para dar sabor a cócteles y en zumos, batidos, sorbetes, cremas y helados. Es muy apreciada en confitería y pastelería. Para consumirla en fresco, basta emplear una cucharilla cortándola por la mitad o bien en ensaladas de frutas.

La fruta de la pasión es una fuente excelente de fibra, vitaminas y minerales. Las vitaminas presentes en este fruto son A, B1, B2, B3 y C. Con referencia a los minerales, es una buena fuente de potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro, manganeso, selenio y zinc.

Es una planta conocida también por sus efectos calmantes. Contiene un alcaloide, la passiflorina, con propiedades tranquilizantes que provoca un sueño natural, por lo que está indicada en casos de insomnio y ansiedad.

FRUTOS SECOS: ALMENDRA, AVELLANA, CACAHUETE, CASTAÑA, NUEZ, PACANA, PISTACHO, ANACARDO, PIÑÓN



Frutos secos se consideran a todos aquellos frutos con bajo contenido en agua. En ellos encontramos nutrientes en grandes concentraciones que hacen de estos alimentos una verdadera reserva energética.

Todos los frutos secos tienen una composición similar de proteínas (10-25% de su peso), azúcares (5-20%) y lípidos (50-60%). El tipo de ácido graso mayoritario, sin embargo, puede variar según el fruto seco de que se trate. Son ricos en lípidos pero la mayoría de los ácidos grasos son insaturados y por ello pueden formar parte de una dieta saludable. Estos ácidos grasos juegan un papel significativo en la reducción del colesterol en el plasma sanguíneo. Las avellanas y las almendras por ejemplo, contienen un elevado porcentaje de ácido oleico, la grasa monoinsaturada que predomina en el aceite de oliva y a la que se atribuyen características saludables para el corazón. Son muy indicados para tomar en desayunos, aperitivos, postres y como sano tentempié.

Además, otros componentes como las proteínas, la fibra y otros micronutrientes como el cobre y el magnesio, vitamina E, ácido fólico o esteroides, y los fitoquímicos, pueden aportar otros efectos positivos en la reducción del colesterol y, por ello, en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Por sus características nutricionales pueden considerarse como un alimento de gran valía en la compleja tarea de mantener un buen equilibrio nutricional a lo largo de las diferentes etapas de nuestra vida. Son un ingrediente esencial en la cocina mediterránea y existen numerosas formas de aprovechar su sabor en ensaladas, salsas y postres.

La importancia del consumo de frutos secos para personas que siguen una dieta mixta no es la misma que para aquellas que siguen un régimen de alimentación vegetariano, para las cuales al prescindir de ciertos alimentos deben consumir otros que los sustituyan. En los vegetarianos, el consumo de frutos secos aporta una parte importante de las proteínas y lípidos de su dieta.

De fácil transporte y de buena conservación, que los convierte en buenos candidatos para consumir entre horas y un excelente potencial para abastecernos de todos aquellos nutrientes que necesita nuestro organismo.

GRANADA



Muchos pueblos han visto la granada como un símbolo de amor, de fertilidad y de prosperidad.

Es una fruta sabrosa y sana. Única por su sabor, riqueza nutritiva y carácter exótico. Posee cantidad de propiedades dietéticas y curativas. Es baja en calorías y rica en proteínas, vitaminas A, B y C y minerales. Investigaciones recientes revelan que el consumo de granadas puede tener efectos beneficiosos para la salud cardiovascular y la prevención de ciertos tipos de cáncer. La granada favorece el crecimiento y previene enfermedades respiratorias. Además su pulpa es astringente y depurativa.

La granada es una fruta globosa y cáscara coriácea y resistente, de color rojo brillante, verde amarillento, o blancuzco, rara vez violeta cuando madura, rodeada por el cáliz que aún conserva de la flor y repleto de semillas color rubí en su interior. Estos granos están inmersos en una pulpa jugosa y de color rojo, rosa o blanco amarillenta, astringente y ácida que contienen los lóbulos.

Puede consumirse grano a grano, apartando la corteza y las laminillas amargas que separan las celdas donde se encuentran. Pero además sirven de ingrediente en deliciosos platos. Ideal para agregar y enriquecer postres, helados y ensaladas, o como guarnición de pescados y carnes. También se prepara con ella la "granadina", una dulce y deliciosa bebida refrescante.

Se cultivan tres tipos de granados: El granado común, de frutos dulces; el granado agrio, cuyas flores se emplean en ornamentación y el granado de frutos sin pepita. Las principales variedades cultivadas en España son: Granada de Elche o Mollar de Elche que es la más cultivada, cuyo grano es de color rojo oscuro, pepita pequeña y blanda y madura en otoño (septiembre-octubre). Y la Mollar de Játiva o de Valencia que es una fruta algo aplanada de granos grandes y pepitas reducidas, de maduración más temprana que la de Elche (agosto-septiembre).

Además de su consumo en fresco, la granada se utiliza en la obtención de productos derivados como confituras y mermeladas. También se comercializan como productos cuarta gama sus granos.



GROSELLA (FRUTO DEL BOSQUE)



Las grosellas rojas son unas pequeñas frutas rojas que crecen en pequeños racimos. Son similares a las uvas, pero de menor tamaño. Poseen una forma globosa y presentan una piel fina y delicada que, dependiendo de la variedad pueden ser de color rojo, blanco o negro.

Es una fruta que tiene una pulpa carnosa y jugosa, de sabor agridulce. Contiene muchas semillas de pequeño tamaño en su interior, que apenas se notan al consumirlas.

El consumo de grosellas constituye un alimento saludable que aporta pocas





calorías y abundantes vitaminas, especialmente vitamina C y minerales. En general son buena fuente de fibra que mejora el tránsito intestinal, y también de potasio, hierro, calcio, taninos de acción astringente y de diversos ácidos orgánicos. Aunque es una fruta que destaca por su aporte de pigmentos naturales como los antocianos y carotenoides que ejercen una acción antioxidante.

Las grosellas rojas se pueden consumir frescas, pero su sabor agri dulce las hace más apropiadas para la elaboración de productos como compotas, jaleas, mermeladas, gelatinas, cremas, batidos, tartas, helados, zumos, caldos, licores y bebidas refrescantes.

Al comprarlas, debemos elegir las grosellas que presenten una coloración brillante e intensa que nos garantice su frescura. Es una fruta que debe consumirse preferentemente madura y fresca, ya que de este modo conserva todo su valor nutricional. Se recomienda su consumo a las mujeres durante el embarazo y la lactancia.

HIGO



El higo se consume en fresco, desecado, como puré para confiterías, en conserva o confitados.

En general, son frutos muy delicados con escasa conservación. Contienen una gran cantidad de minerales y es un alimento muy energético. Incluso se recomienda tomarlo antes de realizar un ejercicio físico.

El higo es buena fuente de fibra, potasio, proteínas, minerales como el hierro, fósforo, magnesio, cobre y zinc, vitaminas como la riboflavina y vitamina B6. Contiene además enzimas y flavonoides que ayudan a proceso de la digestión. Por sus propiedades además de regular la digestión, actúa como laxante, y también en la desaparición del agotamiento.



La fibra que aporta el higo a nuestro organismo es beneficiosa para el funcionamiento idóneo del tubo gastrointestinal, mientras que los minerales y vitaminas presentes en este fruto son esenciales para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida.

El higo proporciona todos los aminoácidos esenciales y los lípidos aparecen en muy escasa proporción. Los higos frescos poseen un elevado porcentaje de agua y, después de ella, el componente mayoritario son los hidratos de carbono, fundamentalmente la sacarosa, la glucosa y la fructosa. El higo proporciona todos los aminoácidos esenciales y los lípidos aparecen en muy escasa proporción.

Su efecto diurético se debe a que el higo posee un elevado contenido en potasio que le convierte en un alimento alcalinizante. Un par de higos diarios hacen más por mantener la flora intestinal sana que cualquier otro alimento o producto farmacéutico.

KAKI



El kaki, también conocido como palo santo, es una fruta tropical de la cual existen distintas especies de consumo: el kaki de China, el de Japón y el americano, de tamaño y sabor diferenciados.

Es una fruta de color rojo anaranjado o amarillo, según su contenido en carotenos. Poseen la pulpa anaranjada, dulce y jugosa, con un ligero regusto áspero, según su contenido de taninos. El más cultivado es el de China, con un peso que oscila entre los 80 y los 250 gr en función de la variedad.

Es una fuente importante de vitaminas A y C. Es una fruta recomendable para personas débiles y deprimidas, gracias a su alto contenido de vitaminas del grupo B (B1, B2 y B3). Del kaki se pueden aprovechar el fruto, las hojas, la corteza del árbol y las flores. Medicinalmente, calma la tos y previene la arteriosclerosis.

Las variedades del kaki se dividen en función de su astringencia. Las "astringentes" necesitan una adecuada maduración para su consumo (Tomatero, Gordo, Rojo Brillante, etc.), mientras que las "no astringentes" son las de mayor consumo. En España se cultiva en Valencia y Castellón, pero destaca la rentabilidad productiva de Andalucía (Huelva, Sevilla, Málaga y Granada), dónde se cultiva principalmente el "caqui-manzana"; una variedad no astringente.

Disponemos en España del kaki persimon con Denominación de Origen

Ribera del Xúquer, de la variedad rojo brillante, que ha sido tratada para eliminar la astringencia, quedando la pulpa de textura firme y astringente.

KIWI



El kiwi es un fruto de forma elipsoidal y piel fina de color parda con vellosidades en toda su totalidad. Su pulpa de color verde es muy tierna, jugosa de sabor agridulce y contiene numerosas semillas oscuras muy pequeñas en su interior.

El kiwi se consume en fresco como fruta, en macedonia, ensaladas o acompañando a diferentes platos. Para consumirlo como postre puede pelarse entero o bien partirlo por la mitad y comerlo a cucharadas.

Es una fruta baja en colesterol. Produce efectos anticancerígenos, tiene capacidad antioxidante y antiinflamatoria, mejora el sistema inmunológico y aumenta las defensas en el organismo. Aporta otros nutrientes esenciales para el organismo como fosfato, magnesio y cobre. También es rico en potasio, hierro y calcio. Gracias a su contenido en fibra, el kiwi posee un efecto laxante.

Posee altos aportes de vitamina C, E y alto contenido en fibra. Su concentración excepcionalmente alta de vitamina C ayuda a la hora de prevenir el cáncer de estómago, entre otros, gracias a su capacidad antioxidante. Un fruto de tamaño medio puede aportar aproximadamente 90 mg de vitamina C, la cual supera con creces la ingesta diaria recomendada de alrededor de 60 mg.



Se pueden encontrar kiwis durante todo el año ya que cada país produce en distinta época. En España se cosecha durante los meses de octubre y noviembre.

LIMÓN



El limón es una fruta muy jugosa, de color amarillo y un sabor ácido, pero agradable al paladar. Su pulpa está dividida en numerosos gajos, mientras que su corteza es fuerte y resistente. Es una fruta de de color amarillo y muy brillante cuando está madura.

Su uso está más aplicado como zumo en condimentos para sopas, bebidas, ensaladas, platos de pescado y cientos de postres de pastelería.

Gastronómicamente comparte lugar con la lima mexicana, que es un fruto más pequeño que se consume en verde y es muy usado en países como Francia. también se consume en fresco en numerosas aplicaciones gastronómicas, y su zumo en la industria de preparados alimenticios.

En la industria farmacéutica es materia prima para la fabricación de numerosos medicamentos, ya que presenta un elevado contenido en vitaminas, sobre todo vitamina C, y en casa se puede utilizar para numerosos medicamentos caseros, especialmente para atacar la gripe.

El limón fresco es muy bajo en calorías, a la vez que son una buena fuente de potasio y vitamina C. Estudios epidemiológicos indican que el cáncer

de estómago es menos frecuente en aquellos cuya dieta es rica en vitamina C, y que también mejora las funciones inmunológicas. Además de la vitamina C, el limón aporta el complejo vitamínico B, vitamina E, potasio, magnesio, calcio y fósforo, y en menor medida, cobre, zinc, hierro y manganeso. Se considera que el limón también contiene fitoquímicos que pueden disminuir la incidencia del cáncer, como los flavonoides, cumarinas, D-limoeno y terpenos.

El limón posee numerosas propiedades. Refuerza el sistema inmunológico, es revitalizante, activa el metabolismo del calcio para los huesos y dientes, cura las hemorragias, tiene acción rejuvenecedora, protege la membrana mucosa que recubre el estómago y actúa como estimulante de las funciones del páncreas y del hígado.



LITCHI

..... 35

MANDARINA

..... 88, 97

MANGO

..... 35

MANZANA

..... 58

MELOCOTÓN

..... 42, 48, 130

MELÓN

..... 86, 97, 99, 129, 131

NARANJA

..... 88, 89, 98

NECTARINA

..... 43, 130

NÍSPERO



El níspero Es muy aromático, carnosos, de intenso sabor dulce aunque algo ácido. Se trata de un pequeño fruto muy apreciado por su carne, de forma redondeada, y cuya pulpa (entre blanca y anaranjada) es comestible. Es bajo en calorías aunque es rico en azúcar. Contiene abundante potasio y menores cantidades de magnesio, calcio, fósforo y hierro. También contiene pequeñas cantidades de vitaminas B1, B2, B3 y C.

Se suele consumir como fruta fresca, aunque se elaboran también con él diversos preparados como mermeladas, pasteles, helados, postres, zumos y bebidas alcohólicas.

Como muchas frutas posee propiedades antioxidantes. Además contiene fibra soluble, taninos, sustancias de acción astringente y numerosas sustancias aromáticas como los ácidos orgánicos (cítrico, tartárico y málico) abundantes en su pulpa.

El níspero es un alimento digestivo, diurético y depurativo. Además reduce el colesterol y está indicado para las personas que padecen hipertensión.

NUEZ



Normalmente, la nuez se consume en crudo como tentempié o de postre, ya sea solas o combinadas con otro alimento. Se utiliza como ingrediente en muchos platos, salsas y helados. En el mercado se pueden encontrar nueces durante todo el año, ya sea enteras, troceadas o molidas. Generalmente las nueces se conservan durante varios meses.

Es un alimento muy nutritivo, con un alto valor calórico, 662,5-688 kcal/100g y entre las vitaminas presentes en las nueces, las más importantes son las del grupo B que resultan buenas para la memoria. Además, reducen el riesgo de infarto, los niveles de colesterol en la sangre y pueden comerlas los hipertensos y los diabéticos. La nuez tiene un sabor dulce, muy agradable y particular que permanece en el paladar unos minutos después de su consumo.

El 90% de las grasas que contiene son insaturadas, sobre todo poliinsaturadas. Contiene ácidos esenciales como el Omega-3 que reduce el nivel de colesterol y mejora el sistema inmunológico, y el Omega-6 que reduce el riesgo de arteriosclerosis y mejora la circulación.

Las nueces maduras son ricas en aceite y proteínas, aunque tienen pocos carbohidratos. El aporte de los ácidos



grasos linoleico y linoléico ayudan a reducir los niveles de colesterol en la sangre. También son una buena fuente de vitamina E, la cual actúa como antioxidante y elimina los radicales libres del organismo. De este modo brinda protección contra algunos tipos de cáncer. La vitamina E también ayuda en la formación de glóbulos rojos, músculos y otros tejidos corporales. Su riqueza en vitamina B1 y B6 favorece el buen funcionamiento de los músculos y el cerebro.

En un importante proyecto de investigación se descubrió que la gente que consumía al menos 150 g de frutos secos por semana sufría 1/3 menos de infartos que aquella que raramente o nunca los consume.

NUEZ PECÁN



Es un fruto seco muy similar a la nuez, aunque más alargada y de corteza lisa. Se le conoce también como "nuez americana" o "Nuez Pecán". Su sabor es agradable y está cubierta por una piel fina de color marrón oscuro.

Es un producto muy nutritivo ya que contiene muchas vitaminas y es una fuente importante de proteínas (con cien gramos se aportan unos 9g de proteínas). Se consume al natural como aperitivo y se utiliza para elaborar diversos postres como tartas, pasteles y en helados.

Entre las vitaminas destacan la vitamina A, ácido fólico, vitamina K y vitamina E. Esta última tiene un efecto antioxidante

en el organismo. Además es una fuente importante de ácidos grasos, tanto mono como poliinsaturados que ayudan a reducir los niveles de colesterol en la sangre. Contiene minerales como el potasio, fósforo, magnesio y calcio. Además aporta otros micronutrientes entre los que destacan los compuestos fitoquímicos. Además, tiene un alto valor energético ya que aporta unas 700 kcal/100g.

En España (Costa del Sol) se cultivan como ornamentales en jardinería y se aprovechan los frutos en lugares concretos como es el caso de Málaga, aunque la mayoría son pacanas de menor calidad, pequeñas y con poca carne. Es un complemento excelente para la dieta de los vegetarianos debido a la calidad biológica de sus proteínas. Existen variedades que producen frutos de diversos tamaños, siendo las más corrientes cultivadas en EEUU de fruto grande.

El consumo de pacanas es especialmente bueno para las personas que realizan gran esfuerzo físico, como los deportistas, gracias al potasio. El magnesio protege del estrés y cuida la piel. Además es muy útil para las embarazadas, los niños y adolescentes, en definitiva beneficiosa para la salud de todos.

PAPAYA



Es una fruta tropical que se consume por su exquisita pulpa, que suele ser de color anaranjado de sabor dulce,



perfumado y muy jugosa (su contenido en agua puede llegar hasta el 90 %). Dicha pulpa presenta una consistencia carnosa y lechosa, y puede ser de color amarillo, anaranjado o salmón.

De forma ovalada, esférica, alargada o periforme según las diferentes variedades, su interior forma una cavidad que alberga una masa gelatinosa de semillas negras brillantes, redondas que asemejan huevas de esturión (caviar). Pero las semillas no se comen porque presentan un sabor fuerte y picante, aunque sí se utilizan secas como condimento.

La papaya es una fruta que se encuentra en los mercados durante todo el año, debido a que se produce en distintos países y a la amplia diversidad de variedades. España es abastecida principalmente por Brasil y Costa Rica.

Se puede consumir como fruta fresca, cocida o en diversos preparados como helados, refrescos y jaleas. Los frutos maduros se toman generalmente como fruta fresca, en rodajas, con azúcar y zumo de lima o en ensaladas de frutas. Las papayas verdes se consumen como fruta cocida. También se elaboran diversos productos como confituras, refrescos, helados y jaleas, además de hacerse conservas con ella.

Es un alimento bajo en calorías y altamente digestivo, que apenas aporta proteínas y grasas. La papaya es rica en vitaminas A, B1, B2, B3 y C. Su aporte en minerales como calcio, fósforo y hierro también es de destacar. Además, contiene "papaína", un enzima que tiene la propiedad de descomponer las proteínas y por lo tanto acelera el proceso digestivo. Son conocidas también sus propiedades anti-ácidas. Además, es un alimento saciante y laxante, y dado su bajo aporte calórico es muy utilizada en dietas de adelgazamiento.



PERA

.....76, 114

PIÑA



La piña madura tiene una fragancia muy singular. Es una fruta muy perfumada, de hermoso color y agradable sabor agridulce. En Occidente se usa habitualmente como postre, aunque cada vez más como ingrediente dulce en preparaciones de comida oriental, combinando muy bien en preparaciones con cerdo y pato. Se puede encontrar en el mercado todos los meses del año. Ideal para su consumo en fresco y en conserva.

Como fruta fresca se puede consumir sola o en macedonias. También sirve de ingrediente para la elaboración de zumos, compotas, mermeladas, licores y pasteles.

La piña tiene un contenido en agua muy alto. Los glúcidos ocupan el segundo lugar y el aporte de proteínas y lípidos es muy escaso. Es rica en vitamina C y fibra. El valor calórico teniendo en cuenta su composición es muy bajo, por ello es muy adecuada en dietas de adelgazamiento.

Los fitoquímicos presentes en las piñas incluyen la quercetina y otros compuestos fenólicos considerados antioxidantes e inhibidores del cáncer. Además contiene cantidades importantes de manganeso, el cual apenas está presente en el resto de frutas. Es útil para





personas con gastritis o dispepsia. Es ligeramente laxante y normaliza las funciones intestinales. Se trata de una fruta que activa la función pancreática. Es beneficiosa para facilitar la digestión ya que contiene una enzima proteolítica llamada bromelina, que ayuda a metabolizar los alimentos.

PISTACHO



El pistacho contiene una semilla alargada y comestible con un llamativo núcleo de color ligeramente verde, que tiene un sabor muy característico. Es un fruto seco muy nutritivo y energético, de gran categoría, apreciado tanto para su consumo en fresco como para la industria.

Es el fruto seco más rico en potasio, 1093 mg/100 gr de la nuez de pistacho, y tiene un alto contenido en fibra. También son fuentes excelentes de fósforo (503 mg/100 gr) y magnesio (158 mg/100 gr). Los pistachos contienen más de un 50% de grasas, la mayor parte no saturadas, un 20% de proteínas y un 20% de carbohidratos complejos y provitamina A. No contiene colesterol.

La semilla en crudo se emplea como ingrediente en muchos platos, en confitería y charcutería, se elaboran helados y se obtiene un aceite de pistacho muy dulce. Incluso tienen aplicación como ingrediente de algunos medicamentos con acción digestiva y de cosméticos. Se recomienda a personas que realicen grandes esfuerzos físicos e intelectuales. Cada vez con más frecuencia, el pistacho se consume tostado y salado con cáscara en aperitivo. Debido a que es muy energético resulta adecuado para reforzar la dieta a estudiantes, personas agotadas intelectualmente y aquellas que realizan grandes esfuerzos físicos. Por lo tanto, tomados entre horas es una excelente fuente de energía.

Originariamente las cáscaras eran teñidas por los importadores para ocultar las manchas causadas cuando los frutos eran recolectados a mano. La cáscara del pistacho de forma natural tiene un color castaño claro, pero a veces se tiñe de color rojo en los pistachos comerciales. Actualmente la mayoría de los pistachos se recolectan con máquinas por lo que las cáscaras quedan sin manchas y se hace innecesario el tinte.



PLÁTANO



El plátano es el cuarto cultivo de frutas más importante del mundo. Los países latinoamericanos y del Caribe producen más del 80% de la producción mundial.

Tiene su origen en Asia meridional, siendo conocido en el Mediterráneo desde el año 650 d.C. El plátano macho y el bananito son propios del Sudoeste Asiático, aunque su cultivo se ha extendido a muchas regiones de Centroamérica y Sudamérica, siendo la base de la alimentación de muchas regiones tropicales.

Los consumidores del norte lo aprecian sólo como un postre, pero constituye una parte esencial de la dieta diaria para los habitantes de más de cien países tropicales y subtropicales.

Las variedades de plátano enano procedentes de las Islas Canarias son las únicas que producen fruta con excelentes cualidades de conservación. Además, se cultiva en Canarias la variedad Gran enana y en los últimos años, otras dos selecciones locales llamadas Brier y Guesa.

Los plátanos se pueden recolectar todo el año y son más o menos abundantes según la estación.

El plátano contiene un 23% de carbohidratos, 1% de proteínas y 0,5 de grasas sin colesterol. Es una fruta rica en fibra, que facilita la digestión y actúa como mucílago. Es una buena fuente de vitamina B6, ácido fólico y riboflavina. Asimismo, presenta buenos niveles de vitaminas A y C.

Se pueden consumir frescos, como papilla para niños, en pasteles y tartas, en puré y hasta frito.

POMELO



El pomelo se consume principalmente como fruta fresca, aunque como ingrediente gastronómico se emplea para acompañar la carne de pato, pollo, cerdo o incluso como complemento con gambas.

Es un fruto en forma de globo ligeramente achatado, de corteza lisa o rugosa, de color amarillo pálido o rojizo, que posee un sabor amargo. La pulpa está dividida en diez a doce gajos que también tienen un sabor amargo debido a la presencia de una sustancia llamada naringina y puede ser amarilla excepto en las variedades rojizas.

El pomelo fresco es bajo en calorías, contiene folato, es una buena fuente de fibra, potasio y flavonoides. Como todos los cítricos, es muy rico en vitamina C y posee muchas cualidades curativas entre las que destacan la prevención de ciertos cánceres y propiedades digestivas, estomacales, antisépticas, tónicas y diuréticas. Es una fruta que previene las enfermedades cardiovasculares, fortalece el sistema inmunológico, previene los resfriados, estabiliza la flora intestinal, activa el metabolismo y el crecimiento celular y contribuye a la pérdida de peso.

El pomelo rojo y el rosa contienen además el carotenoide no-provitamina A licopeno, con propiedades antioxidantes. Los pomelos también aportan los



flavonoides protectores conocidos como canferol, tangeretina, nobiletina y rutina, los cuales se considera que contribuyen a una dieta equilibrada y saludable.

SANDÍA

..... 34, 98, 99, 129

UVA

..... 100, 101, 129

ZARZAMORA (FRUTO DEL BOSQUE)



En la zarzamora destaca su riqueza en vitaminas A y C, y su alto contenido en potasio, lo que la hace diurética. Los frutos además de en taninos, vitaminas y potasio son ricos en glucosa y levulosa,

calcio, hierro, ácidos cítrico, láctico, succínico, oxálico, y salicílico. Aporta mucha fibra y pocas calorías al ser pobre en proteínas y grasas.

Existen cientos de subespecies y variedades en Europa. Se trata de pequeños frutos comestibles de color rojo, que se ponen de color negro al madurar. Poseen un sabor dulce y aromáticos, algo ácidos. Están formados por muchas pequeñas drupas arracimadas y unidas entre sí.

Se consumen crudas, solas o acompañadas de helado, yogur o nata. También se utilizan para la preparación de zumos, mermeladas, confituras y mosto de frutas. Es muy popular en las artes culinarias para la preparación de postres, mermeladas y jaleas y, a veces, vinos o licores.

Es una fruta que combate diversas afecciones como la diabetes, las anginas o las úlceras. También aporta diversas sustancias que tienen efectos anticancerígenos. En España sólo puede encontrarse en verano en fruterías muy especializadas, ya que se conserva muy mal. No obstante se puede consumir en otras épocas importada de zonas que producen en distintas fechas.

