





GUÍA
DE LAS MEJORES
FRUTAS
HORTALIZAS

www.frutas-hortalizas.com

Índice temático

Frutas

AGUACATE



El aguacate o palta (*Persea americana* Mill.), es un fruto carnoso de superficie lisa o rugosa cuyo color generalmente verde, depende de la variedad.

Es una especie tropical cuya área de origen no se conoce con precisión, aunque se considera como tal la región comprendida entre el sur de México y Colombia.

Mide de 7 a 20 cm de longitud y pesa entre de 200 a 400 g. La corteza es gruesa y dura. La pulpa es aceitosa de color crema a verde amarillento, con un sabor cercano al de la nuez.

Es una fruta rica en grasas (14%), la mayor parte insaturadas con efectos benéficos sobre el sistema cardiovascular. Aporta 160 kcal cada 100 g de fruta. Contiene 2% de proteínas y casi 7% de fibra. Posee buena cantidad de minerales especialmente potasio, además de fósforo, magnesio y calcio, así como de vitaminas A, C, y E. El aguacate es la fruta de mayor contenido en vitamina E (alfa tocoferol). Esta actúa como antioxidante liposoluble cumpliendo un rol protector de las membranas celulares y previniendo los daños

oxidativos producidos por agentes carcinógenos y tóxicos incluyendo las enfermedades cardiovasculares.

Se puede consumir crudo o cocido. Carece de un sabor dulce o ácido definido, por lo que admite su combinación en muchos platos. El momento óptimo para su consumo lo determina la consistencia de la pulpa que debe ser adecuada para ser untada como mantequilla. Maduran a temperatura ambiente y el proceso se detiene con refrigeración. El aguacate se puede adquirir durante todo el año.

..... Ver página: **36**

ALBARICOQUE

El albaricoque o damasco es un fruto aterciopelado amarillo anaranjado de exquisito sabor. Procede del noreste de China, aunque su nombre científico, *Prunus armeníaca*, sugiere erróneamente a Armenia como lugar de origen. Se parece al melocotón en su aspecto, aunque más pequeño y más pálido. De piel pubescente, presenta alguna zona roja en la cara más expuesta al sol. Su pulpa tiene una textura agradable, firme y algo fibrosa en su punto óptimo, evolucionando hacia una consistencia harinosa cuando está muy maduro. Se fabrican algunos derivados como compotas, mermeladas, zumos, y los conocidos "orejones" que son





albaricoques desecados. Cuando el fruto se consume seco posee un efecto laxante, mientras que el fruto fresco actúa como antidiarreico.

El albaricoque posee un alto contenido en vitamina C, así como en carotenoides que son compuestos precursores de la vitamina A. Además aporta minerales como sodio, potasio, calcio y magnesio. Estimula el sistema inmunitario aumentando las defensas de nuestro organismo y es recomendable su consumo en situaciones de depresión, inapetencia y retraso en el crecimiento.

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

..... Ver página: 45

ALMENDRA

La almendra es la semilla comestible del fruto del almendro dulce, (*Prunus amygdalus Batsch*). En el proceso de maduración la pulpa del fruto va perdiendo su jugo y endureciéndose, para finalmente despegarse mostrando en su interior el carozo o hueso que es propiamente lo que se conoce como almendra. Muestra su color blanco brillante recién al quitarle la cubierta de color marrón rojizo que la envuelve.

Es originaria de Oriente y África del Norte, donde todavía se encuentra en estado silvestre.

La almendra es un alimento rico en energía y nutrientes, aportando entre 576 y 626 kcal cada 100 g. Contiene fibra y proteínas, constituyendo también una buena fuente de minerales como potasio, fósforo, calcio, magnesio e hierro, y de vitaminas como el ácido fólico. Posee

esteroles vegetales insaturados que favorecen el metabolismo del colesterol.

Admite usos muy diversos. Resulta deliciosa en el aperitivo como fruto seco, frito o salado. También se elaboran con ella productos tan conocidos como el turrón y el mazapán, así como un sinnúmero de productos de repostería.

Se pueden encontrar almendras durante todo el año de procedencia española o americana.

ARÁNDANO (FRUTO DEL BOSQUE)



El arándano o blueberry es un fruto pequeño de color azul y particular sabor. Es casi esférico, de 7 a 15 mm de diámetro, y su pulpa es aromática, jugosa y levemente ácida. Presenta numerosas semillas pardas de pequeño tamaño casi imperceptibles al paladar. Debido a la creciente tendencia a consumir alimentos sanos y nutritivos su uso se ha incrementado ya que posee un alto valor nutricional.



Entre sus componentes se encuentran las vitaminas A y C y posee abundante fibra. No contiene colesterol, sodio ni grasa. Pero lo más importante, es su alta y diversa concentración en sustancias antioxidantes en este caso fenoles, con efecto preventivo sobre enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. El arándano es rico en antocianinas beneficiosas para el aparato digestivo, y es útil en las dietas por su bajo contenido calórico.

El mayor interés lo despierta su consumo como fruta fresca solo o incorporado en macedonias, crepes, con nata, en jugos y otras muchas variantes.

Se ofrece procesado en mermeladas, helados, jaleas y confituras, ideales para rellenar tartas y pasteles. Se utiliza también en la preparación de salsas o como guarnición para carnes. Se puede adquirir además en forma congelada, enlatada o deshidratada.

Existen numerosas variedades que pertenecen al género *Vaccinium* y cuyo origen se ubica en los suelos ácidos de las zonas frías de América del Norte.

La producción de arándano se ha extendido abarcando áreas de ambos hemisferios y su cosecha se realiza desde la primavera hasta el otoño. Esto asegura la disponibilidad de fruta fresca casi todo el año. Durante el invierno europeo procede principalmente de Chile y Argentina.

..... Ver página: **41**

AVELLANA

La avellana común es un fruto seco nativo de Europa y Asia, cuyo nombre científico *Corylus avellana*, está ligado a la ciudad italiana de Avella.

Es de sabor dulce, pequeña, redondeada, de cáscara color canela y

carne blanco-amarillenta y aceitosa envuelta por una cubierta rojiza. Se consume cruda, tostada o en diversos productos elaborados, siendo los más conocidos los turrone y chocolates.



La avellana ocupa un importante lugar entre los frutos secos en términos de nutrición y salud, debido principalmente a su riqueza en grasas insaturadas (54%) especialmente en ácido oleico, en proteínas (15%), en fibra 10% y en fenoles antioxidativos. Además contiene cantidades significativas de tiamina y vitamina B6, así como pequeñas cantidades de otras vitaminas y minerales. Posee un bajo contenido en carbohidratos (17%) por lo que se adecua a dietas con restricciones en esta categoría de nutrientes. Su consumo proporciona 630 kcal cada 100 g de fruta.

Por su composición es un alimento de excepción, útil en la prevención de enfermedades cardiovasculares y de otras relacionadas con procesos oxidativos.

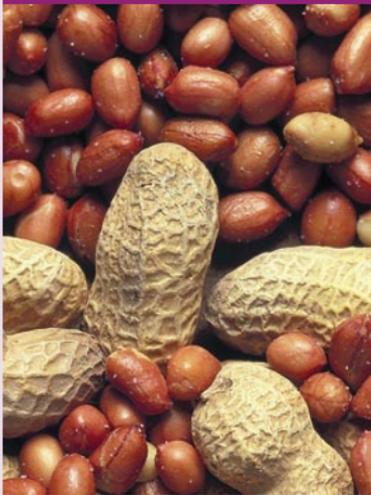
En Reus, la zona de mayor tradición en el cultivo de España, la reunión de las familias los días de invierno para pelar y comer avellanas, es una costumbre que



aún se mantiene. Un puñadito de avellanas a media mañana o media tarde es el tentempié más saludable que existe.

La avellana se comercializa con cáscara o sin cáscara, pelada o sin pelar. Además se la encuentra en el mercado entera, troceada o molida, al natural, tostada y/o salada. Empieza a aparecer en los mercados a partir de otoño, y en diciembre próximo a las fiestas navideñas, alcanza su mayor demanda.

CACAHUETE



El cacahuete es un fruto seco muy apreciado y popular. Sus frutos crecen debajo del suelo dentro de una vaina leñosa que contiene de 2 a 5 semillas. Su nombre botánico es *Arachis hypogaea* y es originario de las zonas tropicales de América del Sur.

Su consumo es aconsejable por su contenido en ácidos grasos insaturados linoleico y oleico que actúan en la prevención de enfermedades cardiovasculares y del cáncer. Se consume tostado, confitado, salado o natural y también elaborado en turroneos. Es la base para la mantequilla y el aceite de cacahuete.

Tiene un alto contenido proteico (17%) y es muy rico en grasas (51%) en su mayor parte insaturadas. Aporta 594 kcal cada 100 g. No contiene colesterol y posee una buena cantidad de fibra (9%). Es una fuente importante de minerales como potasio, fósforo y magnesio necesarios entre otras funciones para la actividad muscular y nerviosa, y de

vitaminas como niacina y ácido pantoténico.

Es un saludable deleite acompañando el aperitivo. En Indonesia y en algunas regiones de África se usan como base de salsas y estofados.

CARAMBOLA



La carambola Averrhoa carambola es una fruta tropical originaria de Indochina.

Su sección en forma de estrella con cinco puntas la identifica y distingue claramente de cualquier otra fruta. Su pulpa amarilla, es translúcida, crujiente, jugosa y de sabor más o menos ácido. Es una fruta excelente para consumir fresca en ensaladas o en zumos y con ella se pueden obtener también deliciosas jaleas, mermeladas y concentrados. La carambola fresca tiene importante cantidad de vitamina C y además minerales como calcio, magnesio y fósforo.

Gracias a su forma, es una fruta ideal para decorar todo tipo de preparaciones dulces y saladas. Su vistosidad da un toque especial a platos de carne, postres, tartas y a bebidas espumosas, cócteles y ponches.

Se cita su uso en el tratamiento de hemorroides, como diurético, vermífugo y también como antídoto contra venenos. Está contraindicada en los casos de insuficiencia renal.

Aunque se comercializa en Europa desde hace poco tiempo, ya puede encontrarse todo el año en el mercado.





CASTAÑA



La castaña es un fruto redondeado con una de sus caras aplanada, de color pardo rojizo brillante, pulpa blanco-amarillenta y sabor dulce. Es originaria de las regiones mediterráneas de Europa y su nombre botánico es *Castanea sativa* Mill.

Se puede consumir fresca, aunque suelen comerse asadas. En Galicia las castañas se preparan cocidas en leche. Se elaboran también como "marrón glacé" o castañas escarchadas con un baño en azúcar cristalizado. Admite muchos usos y formas de presentación en el mercado. Se las encuentra peladas, congeladas, como purés o mermeladas y también en vinos o licores. La harina de castaña es apreciada por su bajo contenido en gluten, empleándose en bollería, pastelería y en helados.

Las castañas presentan una buena cantidad de glúcidos que oscila entre 36 y 40 g y su aporte energético es de 170 a 182 kcal cada 100g de peso comestible. Es muy rica en almidón, mientras que el contenido en grasas es muy bajo. Contiene una proporción considerable de ácido gama-aminobutírico, mediador químico que regula la actividad del sistema nervioso. Su riqueza en fósforo y en vitaminas del grupo B tiene su acción también sobre dicha actividad siendo muy indicado su consumo en situaciones de estrés.

La recolección es a partir de septiembre y desde entonces se encuentran en el mercado. El mayor consumo de este fruto se alcanza en diciembre por

tradiciones de algunas zonas mediterráneas.

..... Ver página: **65**

CEREZA



Bajo el nombre de cerezas se agrupan la cereza dulce (*Prunus avium*) y la cereza ácida o guinda (*Prunus cerasus*). No se conoce con exactitud sus lugares de origen pero existen indicios de que la cereza dulce procede de la región comprendida entre el Mar Negro y el Mar Caspio y la cereza ácida es oriunda de los territorios comprendidos entre los Alpes Suizos y el Mar Adriático.

Las guindas son frutas agrias, oscuras, pequeñas y redondas. El grado de acidez depende de la variedad.

La cereza dulce es un fruto muy apreciado por su sabor y color. Es redondeado de aproximadamente 2 cm de diámetro y su color va del morado a tonos más claros con tintes rojos según la variedad. Se consume fresca o elaborada en tartas y confituras. Pueden además congelarse frescas o en almíbar siendo más aptas para este propósito las variedades oscuras.

Al adquirirlas debe tenerse en cuenta que las cerezas no aumentan su contenido en azúcar después de la recolección. Se deben elegir frutas carnosas firmes y de piel sin roturas con tallos frescos bien unidos al fruto.

La cereza proporciona las vitaminas A y C, fibra, potasio y flavonoides de acción antioxidante. Son pobres en grasa y no

contienen colesterol ni sodio, de modo que ofrecen un tentempié saludable y bajo en calorías aportadas en su mayor parte por hidratos de carbono.

Si bien son frutas de verano, gracias al amplio espectro varietal y a las distintas zonas de producción en el mundo, es posible consumirlas frescas durante todo el año.

.....Ver páginas: **45, 88, 104**



CHIRIMOYA

La chirimoya cuyo origen se ubica en la América tropical, es el fruto del árbol *Annona cherimola*. Puede tener forma oval, cónica, esférica o de corazón. Mide entre 7,5 y 12,5cm de longitud y pesa entre 150 g y 1 kg. Posee una característica piel reticulada de color verde. Su pulpa blanca es jugosa, muy aromática y de un delicado sabor subácido. Contiene numerosas semillas oscuras aplanadas de 1cm de longitud.

Se consume sobre todo como fruta fresca y se añade a macedonias y sorbetes. Puede usarse también para elaborar mermeladas y helados.

La chirimoya es un alimento rico en nutrientes constituyendo una buena fuente de vitaminas C y A. Contiene minerales como fósforo y calcio por lo que resulta útil en cuadros de osteoporosis. Por su bajo contenido calórico es adecuada en dietas de adelgazamiento. Además es pobre en grasas y no contiene colesterol.

Su composición la convierte en un alimento apropiado para personas con problemas cardíacos, hepáticos o renales.

La floración del chirimoyo se produce en verano y sus frutos maduran en invierno. En España la producción va de septiembre a enero, ocurriendo en octubre y noviembre los picos productivos. Puede adquirirse más fácilmente durante ese período, ya que debido a su corta conservación, a pesar del transporte vía aérea, escasea el resto del año.

.....Ver páginas: **20, 29**



CIRUELA

La ciruela europea común *Prunus doméstica*, es un fruto esférico o alargado, jugoso, de color amarillo, rojo violáceo o verde. Es muy nutritiva y tiene un sabor especial con un toque ácido que depende de la variedad. Se cree que es originaria de las proximidades del Mar Caspio.

La ciruela se puede consumir fresca o utilizar en rellenos, mermelada, gelatina, zumos y licores entre otros.

Algunas variedades pueden desecarse y la ciruela pasa obtenida tiene un sabor dulce muy agradable. Es altamente energética aportando entre 36 y 52 kcal cada 100 g de fruta. Son muy ricas en fibra lo que explica su notable aptitud como laxante.

Se destaca su contenido en vitamina C que contribuye a la prevención de varios tipos de cáncer. También es buena fuente



de carotenoides y flavonoides, además de minerales como potasio, fósforo, magnesio, hierro y calcio.

Aunque es una fruta de verano, hay ciruelas prácticamente todo el año gracias al gran número de variedades existentes procedentes de diferentes países.

..... Ver página: 45

CÍTRICOS



Satsuma

El fruto de buen tamaño, fácil de pelar, de color naranja asalmonado. La pulpa de color naranja intenso con gran cantidad de zumo de baja acidez. Sin semillas.



Lima Bears

El fruto pequeño de color amarillo verdoso. La pulpa muy jugosa, perfumada y ácida, también de color amarilla verdosa. Sin semillas. Se recolecta a partir de septiembre cuando la corteza todavía está verde.



Limón

El fruto ovalado de buen tamaño, con la

corteza algo rugosa y gruesa de color amarillo. La pulpa con elevado contenido en zumo muy ácido. Con pocas semillas.



Clemenules

También se le conoce con los nombres de clementina de Nules y clementina Reina.

El fruto de buen tamaño de color naranja. Posee un adecuado contenido en zumo de alta calidad. La pulpa es tierna y fundente. Sin semillas.



Pomelo

El fruto es grande, globosos, achatados o piriformes. La corteza gruesa, de color amarillo o amarillo con tonalidades rojizas. La pulpa de color amarillo a rojizo brillante. Sin semillas o muy pocas. El zumo entre dulce, amargo y ácido.



Washington Navel

El fruto de tamaño grande, de color naranja intenso, con la corteza ligeramente rugosa, de forma redondeada o algo achatada. La pulpa tiene muy buenas condiciones organolépticas. Sin semillas.





Sanguinelli

El fruto de forma elipsoidal, de corteza fina y brillante, de color naranja con zonas sectoriales de color rojo muy intenso. La pulpa jugosa de color roja intensa. El zumo es de color rojo amoratado muy aromático y agradable. Con pocas semillas.



Valencia Late

El fruto de color naranja y de forma elipsoidal a esférica de tamaño medio a grande. La corteza delgada y lisa. La pulpa de color naranja, con alto contenido en zumo de aroma excelente y sabor ligeramente ácido. Prácticamente sin semillas.



Nova

El fruto de buen tamaño, de color naranja rojizo intenso muy atractivo. La corteza se separa con alguna dificultad por estar adherida a los gajos. La pulpa es tierna y fundente con elevado contenido en zumo de alta calidad. Sin semillas.

..... Ver páginas: **90, 129**

COCO



El coco *Cocos nucifera* L. es un fruto redondo y alargado cubierto por una cáscara dura de color marrón y aspecto fibroso, que presenta en su interior una capa de pulpa blanca aceitosa y gustosa llamada 'copra'. En su cavidad central cuando aún está tierno, contiene un líquido lechoso conocido como 'agua de coco' muy apreciada en países tropicales donde es bebida directamente del fruto.

Aunque no se sabe con certeza, es probable que provenga del Sureste Asiático y que su centro de diversificación coincida también con la zona de Indonesia y las islas del Pacífico Occidental.

Es un fruto totalmente aprovechable. Se consume como bebida refrescante, batidos, en repostería y en platos diversos. Constituye un ingrediente básico de la cocina malaya, india e indonesa donde la pulpa recién rallada se añade al arroz, a la carne o al pescado. En Europa y otras zonas no productoras, el coco rallado da una nota exótica a múltiples platos, desde ensaladas y compotas hasta tartas y helados.

Es pobre en proteínas e hidratos de carbono, pero es rico en grasas en su mayor parte saturadas. Tiene un alto valor energético aportando entre 360 y 670 kcal por cada 100 gramos de fruto fresco. Contiene fibra y minerales como el potasio. Este es uno de los elementos más importantes para el cuerpo humano debido al rol que cumple en el equilibrio intracelular. Su déficit resulta en



debilidad muscular, confusión mental y problemas en el corazón. La leche de coco es una buena fuente de fibra y de potasio.

Al adquirir el fruto, debemos agitarlo para verificar que contenga líquido en su interior. Este se extrae realizando perforaciones en los "ojos" del coco. Luego se parte el fruto y se separa la pulpa de la cáscara para consumirla entera o rallada. La presencia de coco en los mercados españoles es continua durante todo el año.

DÁTIL



El dátil es el fruto de la palmera datilera *Phoenix dactylifera*. Es originario de Mesopotamia, región ubicada entre los ríos Tigris y Éufrates.

Su forma es oblonga y su color amarillo dorado a rojo parduzco en la madurez. Mide de 4 a 8 cm de longitud y su carne es blanda de un exquisito sabor dulce parecido a la miel. En su interior posee un hueso alargado con un surco longitudinal.

En general se prefiere consumirlo desecado aunque también se utiliza fresco. Se emplea en la elaboración de jarabes, pasteles y productos de confitería.

Su valor alimenticio está dado por el contenido en azúcares aportando 124 kcal cada 100 g de fruta. Además posee proteínas, minerales, especialmente hierro y vitaminas del grupo B y A. Tiene una buena concentración de folato que actúa favorablemente sobre el sistema nervioso.

Los dátiles estimulan el apetito, siendo de utilidad en las afecciones intestinales y estomacales asociadas a la inapetencia. Se aconseja su ingesta en casos de anemia y en disfunciones hepáticas así como en cuadros de estreñimiento pues actúan como laxante suave. Deben consumirse con mesura porque suelen ser indigestos. Por su valor energético derivado de azúcares, los dátiles están contraindicados en los regímenes para diabéticos y obesos.

Al adquirirlo deben elegirse frutos carnosos, tiernos y de buena coloración. Se comercializan con o sin hueso. Tanto los dátiles frescos como los desecados se pueden encontrar en el mercado durante todo el año.

FRAMBUESA (FRUTO DEL BOSQUE)



La frambuesa *Rubus idaeus*, es el fruto del frambueso. Crece silvestre en diversas regiones de Europa y probablemente sea originaria de Grecia. Es una fruta compuesta por numerosos y pequeños frutillos jugosos de piel aterciopelada color rojo o amarillento. Su pulpa es de sabor agridulce. La frambuesa roja es la más conocida en Europa. Existen variedades de color amarillo que son muy apetecidas en EE. UU.

Se consume fresca y es muy utilizada para la preparación de exquisitos pasteles. Se emplea además en la elaboración de zumos, mermeladas, jarabes y para aromatizar algunos



licores. Es una fruta que combina muy bien con distintos tipos de carnes.

La frambuesa es muy delicada, perdiendo fácilmente calidad por temperatura inadecuada, en la manipulación poscosecha o por el simple contacto entre las frutas.

Tiene bajo tenor en grasas y es pobre en calorías. Es rica en fibra y contiene además hierro, vitamina C, folato y flavonoides.

Una ración de 125 g aporta un 40% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C. Las propiedades antioxidantes de la vitamina C protegen contra varios tipos de cáncer y estimulan el sistema inmunitario. El folato actúa sobre el sistema nervioso y los flavonoides tienen actividad antioxidante que previene enfermedades cardíacas y disminuye el riesgo de cáncer.

Según la variedad, maduran de forma escalonada durante los meses de verano hasta entrado el otoño por lo que podemos consumirlas frescas desde el mes de julio hasta octubre. Durante todo el año se pueden adquirir frambuesas congeladas.

FRESA



La fresa es para muchos un fruto irresistible, sumamente atractivo por su color, aroma y sabor. Es carnosa, jugosa y posee un equilibrado sabor entre dulce y ácido. Varias especies de plantas rastreras del género *Fragaria* se conocen como fresa o frutilla, pero las variedades



actualmente cultivadas son en general híbridos de '*Fragaria x ananassa*' cuyos frutos son superiores en tamaño y calidad.

Las fresas silvestres tienen un origen diverso, en tanto que la fresa tal como la conocemos hoy resulta de la mezcla de dos especies americanas a su llegada a Europa.

Su componente más abundante son los hidratos de carbono. Poseen bajo contenido calórico, son pobres en sodio y muy ricas en fibra. La fresa es una gran fuente de vitamina C lo que ha llevado a incluirla en la dieta mediterránea.

Asimismo, contiene elevados niveles de ácido eláxico y flavonoides, por lo que su consumo confiere una particular protección frente a enfermedades cardiovasculares y algunos procesos cancerígenos. Debido a su elevado contenido en potasio y a su pobreza en sodio, resultan recomendables para personas con hipertensión arterial.

A la hora de elegir las nos encontramos con muchas variedades que pueden ser muy distintas entre sí en lo que respecta a tamaño, color, aroma y sabor. Debemos escoger siempre aquellas de color brillante y apariencia fresca que conserven el tallo intacto.

Las fresas de Huelva donde predominan los tipos californianos, comienzan a recolectarse en invierno y anuncian la primavera en las tiendas europeas. En nuestros mercados se dispone de fresas casi todo el año.

Las variedades cultivadas de fresas o frutillas, comercialmente son por lo general híbridos, en especial *Fragaria x ananassa*, que ha reemplazado casi universalmente a la especie silvestre, *Fragaria vesca*, por el superior tamaño de sus frutos.



La fresa es una fruta adecuada en regímenes dietéticos, dado que tiene escasa concentración de glúcidos. Se consumen solas o mezcladas con azúcar, azúcar y vino, azúcar y nata, en helados, mermeladas y también son muy apreciadas en repostería como dulces, pasteles, tartas, su color rojo vivo da un toque especial como adorno alimenticio. Con la fresa se hace una bebida alcohólica compuesta de aguardiente denominada licor de fresas.

En España se cultivan preferentemente fresas tempranas de febrero a mayo y popularmente les llaman fresón. En general son variedades californianas, de frutos grandes y buena resistencia al paladar. En verano, Francia y Alemania son también buenos productores de fresas de plantas que crecen en verano, y los frutos tienen un sabor muy delicado. En Norteamérica las fresas se consumen todo el año y proceden en su mayoría de California. En Europa también las fruterías tienen también fresas todo el año, pero en este caso, según las épocas del año los tipos de fruto son diferentes.

..... Ver páginas: **41**

FRUTA DE LA PASIÓN



La fruta de la pasión o maracuyá, es el fruto de una planta trepadora originaria de las regiones amazónicas que es conocida botánicamente como *Passiflora edulis*.

El nombre de fruta de la pasión o pasionaria, se debe a que los misioneros

jesuitas en el siglo XVI vieron en su flor las marcas de la pasión de Cristo.

Es una fruta tropical de sabor delicado repleta de semillas crocantes que se pueden comer sin dificultad. Su pulpa de color rojo intenso es gelatinosa, viscosa, de sabor especialmente dulce y muy aromática. Tiene la consistencia de una mermelada.

Para consumirla en fresco basta emplear una cucharilla una vez cortada a la mitad, o bien en ensaladas de frutas. También se usa para dar sabor a cócteles, en zumos, batidos, sorbetes, cremas y helados. Es muy apreciada en confitería y pastelería.

La fruta de la pasión es una fuente excelente de vitaminas y minerales. Es rica en fibra y baja en calorías por lo que resulta indicada en dietas para adelgazar.

Es conocida por sus efectos sedativos. Contiene un alcaloide, la passiflorina, con propiedades tranquilizantes que induce un sueño natural, por lo que está indicada en cuadros de insomnio y de ansiedad.

Al adquirirlas deben elegirse las más arrugadas en su exterior, pues serán las más maduras y sabrosas. La fruta de la pasión se puede encontrar en el mercado todo el año, aunque la mejor temporada es de mayo a septiembre.

FRUTOS SECOS:

**ALMENDRA, AVELLANA,
CACAHUETE, CASTAÑA,
NUEZ, PACANA, PISTACHO,
ANACARDO, PIÑÓN**

Se consideran frutos secos todos aquellos que en su composición natural tienen menos de un 50% de agua. Todos los frutos secos tienen una cantidad similar de proteínas (10-25% de su peso), azúcares (5-20%) y lípidos (50-60%).

Son alimentos muy energéticos, ricos en grasas, proteínas y en oligoelementos. Según el tipo de fruto seco, también pueden contener importantes cantidades de vitaminas especialmente del grupo B, así como ácidos grasos poliinsaturados omega 3.





En su composición lipídica predominan los ácidos grasos insaturados que juegan un rol significativo en la reducción del colesterol sanguíneo y cuya naturaleza puede variar según el fruto seco de que se trate. A modo de ejemplo, las avellanas y las almendras contienen un elevado porcentaje de ácido oleico, ácido graso monoinsaturado también presente en el aceite de oliva y al que se atribuyen características beneficiosas para el funcionamiento cardíaco.

Tienen alto contenido en fibra y micronutrientes como el cobre y el magnesio, vitamina E y ácido fólico. Estos pueden sumar efectos positivos en la reducción del colesterol y por lo tanto en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Son alimentos valiosos para el mantenimiento de un equilibrio nutricional a lo largo de las diferentes etapas de nuestra vida. Constituyen un ingrediente esencial en la cocina mediterránea y existen numerosas formas de aprovechar su sabor en ensaladas, salsas y postres. En los vegetarianos, el consumo de frutos secos aporta una parte importante de las proteínas y lípidos de su dieta.

Los frutos secos son muy indicados para tomar en desayunos, aperitivos, postres y como un sano tentempié. Son productos de fácil transporte y buena conservación, adecuados para consumir entre horas y con excelente potencial para abastecernos de todos aquellos nutrientes que necesita nuestro organismo.

GRANADA



La granada *Punica granatum* L. es un fruto globoso de cáscara coriácea, de color rojo brillante, verde amarillento, blancuzco y a veces violeta cuando madura. Su interior está subdividido en varios lóbulos que contienen numerosas semillas revestidas por una cubierta de pulpa roja y jugosa.

El fruto se fisura espontáneamente al llegar la madurez quedando al descubierto el contenido de cada lóbulo. Su origen se ubica en la región que abarca desde los Balcanes hasta el Himalaya.

Es una fruta sabrosa y sana, única por su sabor, riqueza nutritiva y carácter exótico. Contiene bajas calorías y es rica en proteínas, vitaminas A, B y C y minerales. Tiene un alto contenido en antioxidantes que ha renovado el interés por su consumo ya que estos favorecen la salud cardiovascular y previenen ciertos tipos de cáncer. Además la granada favorece el crecimiento y previene enfermedades respiratorias. Posee propiedades dietéticas y curativas y su pulpa es astringente y depurativa.

Puede consumirse fresca grano a grano o emplearse como ingrediente para enriquecer deliciosos platos, postres, helados y ensaladas y también como guarnición de pescados y carnes. Se prepara con ella la "granadina", una exquisita bebida refrescante. La granada se utiliza además en la elaboración de confituras y mermeladas. Sus granos se comercializan también como productos cuarta gama.



En España se produce en Alicante y Murcia, utilizando variedades que maduran desde agosto hasta octubre.

GROSELLA (FRUTO DEL BOSQUE)



Las grosellas son pequeñas frutas cuyas especies pertenecen al género botánico Ribes. Son originarias de distintas zonas de Europa y Asia.

Las grosellas rojas de nombre botánico Ribes rubrum, crecen en racimos, son de forma globosa, presentan una piel fina y delicada de color rojo y son de sabor agridulce. Se pueden consumir frescas pero su acidez las hace más apropiadas para la elaboración de compotas, mermeladas, tartas, helados, zumos y licores entre otros. La grosella blanca es una variedad de la especie Ribes rubrum.

Las grosellas negras Ribes nigrum se presentan en racimos de frutos negros, cuya pulpa de sabor agridulce intenso a la madurez, contiene muchas semillas de pequeño tamaño que no se perciben al comerlas. Contienen gran cantidad de vitamina C ejerciendo un efecto estimulante sobre el sistema inmunitario.

La grosella espinosa Ribes grossularia no forma racimos. Puede ser amarilla, blanca, verde o roja con piel espinosa o vellosa según la variedad, predominando la amarilla vellosa. Se utiliza sobre todo para la elaboración de derivados ya que no es suficientemente dulce para su consumo al natural. Es la más rica en vitamina A de todas las especies de grosella.

Las grosellas constituyen un alimento saludable pobre en calorías, con altos contenidos de vitaminas A y C y de minerales como potasio, hierro y calcio. Son buena fuente de ácidos orgánicos así como de fibra que favorece el tránsito intestinal. Se destaca su riqueza en pigmentos naturales como antocianinas y carotenoides cuyo efecto antioxidante previene entre otras patologías la arterioesclerosis. Poseen además acción diurética, por lo que resultan apropiadas para los casos de hipertensión.

Las grosellas son frutas de verano y su temporada es corta. Al comprarlas debemos escoger las que presenten una coloración brillante e intensa que garantiza su frescura. También se pueden encontrar grosellas congeladas durante todo el año.

HIGO



La higuera Ficus carica es originaria de Asia sudoccidental. Según la variedad, los higos están cubiertos por una piel fina de color verde, morado o negro y presentan diferentes tamaños. La pulpa de alto valor energético, es carnosa y de intenso sabor dulce. Está llena de menudas y abundantes pepitas que no son semillas sino sus verdaderos frutos, ya que el higo no es un solo fruto sino un conjunto de ellos.

Se puede consumir fresco, desecado, como puré, en conserva o confitado. Es de escasa conservación, lo que aumenta la importancia comercial de los



productos derivados como los higos secos y en conserva. En los higos desecados aumenta la concentración de nutrientes por la pérdida de humedad y su conservación es buena. El fruto seco es flexible, de color violáceo o pardo con pulpa amarillenta y algo viscosa. Junto con las uvas pasas constituye una de las frutas desecadas más populares.

Otro uso muypreciado es la conserva de higos, elaborada con higos otoñales muy dulces y de tamaño reducido, a los cuales se les añade azúcar y algún licor como ron, coñac o jerez.

Es pobre en lípidos y presenta un alto contenido de carbohidratos fundamentalmente sacarosa, glucosa y fructosa. Posee buena cantidad de proteínas y flavonoides. El higo es una fuente apropiada de minerales como potasio, fósforo, magnesio, hierro y zinc y de vitaminas como la riboflavina y la vitamina B6. Es adecuado para estados de agotamiento y para situaciones de importante actividad física.

Contiene alta cantidad de fibra favoreciendo el tránsito intestinal llegando a actuar como laxante y posee enzimas que favorecen la digestión.

Actúa como diurético debido a su elevado contenido en potasio que le da también el carácter de alimento alcalinizante con capacidad para neutralizar alimentos ácidos. Un par de higos diarios ayudan a mantener la flora intestinal sana.

Aunque el fruto fresco está disponible solamente a fines de verano, los derivados como los higos secos, en conserva o confitados, permiten que pueda comercializarse durante todo el año.

KAKI

El kaki o caqui es un fruto subtropical del que existen tres especies distintas para el consumo: el kaki de China originario de Asia cuyo nombre botánico es *Diospyros kaki*, el de Japón *Diospyros lotus*, procedente del Japón y el americano *Diospyros virginiana*, oriundo de los Estados Unidos.

El más cultivado es el kaki de China con un peso que varía entre 80 y 250 gr.



Es un fruto de forma redonda y de color rojo anaranjado o amarillo según su contenido en carotenos. Posee pulpa anaranjada, dulce y jugosa, con un ligero regusto áspero.

Se consume en general como fruta fresca utilizando una cucharilla cuando el fruto está blando y con la piel transparente. También se puede comer desecado o en pudines, pasteles y mermeladas.

Los numerosos cultivares de kaki se clasifican en astringentes y no astringentes según contengan taninos o no, compuestos responsables del sabor áspero del fruto. Las variedades no astringentes son las de mayor



consumo. Las astringentes necesitan una adecuada maduración para poder ser utilizadas.

En Andalucía se cultiva principalmente el caqui-manzana comprendido entre los no astringentes. España cuenta con la Denominación de Origen Protegida Ribera del Xúquer, reconocimiento otorgado a una variedad de kaki valenciana, que ha sido mejorada respecto a la astringencia.

Representa una fuente importante de vitaminas A y C y se recomienda para personas débiles y deprimidas por su aporte en vitaminas del grupo B.

El kaki es una fruta delicada con poca resistencia al transporte, que suele comercializarse en las proximidades de las zonas productoras durante pocos meses.



KIWI



El kiwi de nombre específico *Actinidia chinensis*, es una planta trepadora originaria del sur de China. Su fruto es de forma ovoide con una piel fina de color verde parduzco y vellosa. Presenta un tamaño variable y su pulpa verde y tierna es de sabor agrídulce y contiene numerosas semillas diminutas y oscuras.

Se consume en fresco como fruta al natural, en macedonia, ensaladas o acompañando diferentes platos. Para consumirlo como postre puede pelarse

entero o cortarlo por la mitad y comerlo con cucharilla.

Tiene un bajo contenido en colesterol y es excepcionalmente rico en vitamina C. Un fruto de tamaño medio puede aportar aproximadamente 90 mg de esta vitamina lo que supera la ingesta diaria recomendada de 60 mg. Esto le confiere una alta capacidad antioxidante gracias a la cual actúa en la prevención del cáncer y mejora el sistema inmunológico aumentando las defensas del organismo. Aporta nutrientes esenciales para el cuerpo humano como fósforo, magnesio, potasio, hierro y calcio. Posee abundante fibra, por lo que tiene además un efecto laxante.

Es un fruto de lenta maduración y buena conservación. El kiwi merece un lugar de importancia en una dieta equilibrada.

En España se cosecha durante los meses de octubre y noviembre pero se lo encuentra durante todo el año procedente de otras partes del mundo.



LIMÓN

El limón, botánicamente *Citrus limón*, es una fruta muy jugosa de sabor ácido y color amarillo brillante a la madurez, originario del sureste asiático. Posee una corteza fuerte y resistente, la pulpa es amarillo pálida dividida en gajos y desprende un aroma agradable y particular al cortarse.

Se consume en fresco como zumo en numerosas aplicaciones gastronómicas, en bebidas, condimentos para sopas, ensaladas, platos de pescado y cientos de recetas de pastelería que utilizan también la corteza rallada.

Gastronómicamente comparte el lugar con la lima mexicana, un fruto más pequeño que se consume en verde.



El limón fresco es muy bajo en calorías y constituye una buena fuente de vitamina C de la cual contiene 500 mg/l (ácido ascórbico) y 50 mg/l de ácido cítrico, ambos antioxidantes naturales. Aporta vitamina E y el complejo B, además de minerales como potasio, magnesio, calcio y fósforo. Gracias a su alta concentración en vitamina C su consumo refuerza el sistema inmunitario, activa el metabolismo del calcio favoreciendo huesos y dientes y actúa como estimulante de las funciones del páncreas y del hígado. Algunos estudios indican además que dietas ricas en esta vitamina disminuyen la frecuencia de cáncer de estómago.

En la industria farmacéutica el limón es materia prima para la fabricación de numerosos medicamentos por su elevada concentración de vitamina C. Además es útil en la preparación de muchos remedios caseros, especialmente para la gripe.

En el hemisferio norte se cosecha desde abril a julio, pero hay limones disponibles en los mercados a lo largo de todo el año según las variedades y el país del que procedan.

LITCHI

El litchi es el fruto del árbol tropical *Litchi chinensis*, originario de la provincia de Cantón en el sur de China. Es un fruto pequeño de 2,5 a 4 cm de longitud y 3 cm de diámetro, que pesa en promedio 20 g. Su piel fácil de quitar, posee color rojo o rosado y está cubierta de pequeñas protuberancias que le dan un aspecto particular. La pulpa es blanca, consistente y translúcida. Contiene una semilla de cubierta dura en su interior y posee un sabor dulce con un dejo ácido.

Se suele consumir crudo, como fruta fresca o en macedonias y se utiliza en la elaboración de helados y batidos. Es posible conservarlo desecado o enlatado en almíbar. En la cocina China se emplea combinado con carnes y pescados.

El litchi contiene minerales como potasio, calcio, magnesio, hierro, cobre y fósforo. Además aporta alguno de los elementos del complejo vitamínico B y vitamina C. En relación a su



composición, su consumo beneficia la salud disminuyendo el riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer, arterioesclerosis y enfermedades cardiovasculares.

Según el conocimiento popular chino, el litchi actúa como antiinflamatorio y equilibra los fluidos corporales principalmente la sangre.

Es poco conocido en Europa comercializándose muchas veces solo en comercios especializados en productos orientales. Se puede adquirir fresco desde noviembre a enero y durante todo el año, desecado o en almíbar.

..... Ver página: 36

MANDARINA



La mandarina es el fruto de la especie *Citrus reticulata*. Pertenece al género botánico *Citrus* junto con otros frutos como la naranja y el limón, que conforman el grupo de los agrios o cítricos. Posee una forma globosa deprimida en su base y mide entre 4 y 7 cm de longitud con un diámetro que varía de 5 a 8 cm. Es originaria de las zonas tropicales de Asia, más precisamente de China





e Indochina. Su nombre común podría vincularse al color de los trajes que utilizaban los mandarines, gobernantes de la antigua China.

Es una fruta muy popular por la facilidad con que se pela. Su corteza es lisa y brillante de color que va del amarillo verdoso al rojo anaranjado y posee numerosas glándulas oleosas que impregnan las manos con su característico aroma. La pulpa es dulce o muy dulce y está formada por un número variable de gajos llenos de jugo que contiene gran cantidad de vitamina C, flavonoides y aceites esenciales. Según la variedad de que se trate posee o no semillas en su interior.

Se consume sobre todo al natural, como postre o tentempié y cada vez es mayor la presencia de esta fruta en los mercados europeos. Se puede utilizar también en la elaboración de múltiples platos y postres.

La mandarina se emplea en la elaboración de derivados como el zumo, mermeladas y confituras y es fuente de aceites esenciales. Igualmente la utilización industrial de la mandarina no reviste gran importancia ya que la naranja presenta mejores aptitudes para ese uso.

La mandarina fresca es baja en calorías y constituye una buena fuente de fibra y potasio. Posee menos vitamina C que la naranja.

Está disponible en los mercados durante todo el año gracias a la diversidad varietal y a los diferentes orígenes.

..... Ver páginas: **45, 85**

MANGO

El mango es uno de los frutos tropicales más apreciados. Se obtiene del árbol *Mangifera indica* L. y es originario de India donde aún hoy crece en forma silvestre siendo además la principal zona de cultivo.

Es de forma ovalada o esferoidal y su piel no comestible posee un color que varía del amarillo pálido al rojo intenso.

La pulpa es pegajosa, con un hueso en su interior y una coloración que también varía del amarillo al anaranjado. Es una fruta jugosa y fibrosa. Mide entre 5 y 20 cm de longitud, con un peso de 300 a 400 g, llegando algunas piezas a valores mayores a un kilo.



Un mango maduro es dulce, aromático y cede fácilmente a la presión de los dedos. Por su agradable sabor, aroma, color y textura puede consumirse solo, en macedonias, como sorbetes, en tartas y mermeladas. También se emplea mezclado en ensaladas y cocinado, acompañando carnes y pescados. El mango verde de sabor más ácido, es el ingrediente básico para elaborar en la India el tradicional chutney.

Es rico en vitaminas A y C y contiene fitoquímicos como la luteína, sustancia antioxidante presente en la mácula ocular, que actuaría favorablemente sobre la visión. Por su pobre contenido en grasas, sodio y bajo aporte calórico está indicado en dietas de adelgazamiento y cuadros de hipertensión, siendo además una fruta de fácil digestión. Además es una buena fuente de hierro, utilizándose en el tratamiento de anemias y otras afecciones hematológicas.

Es un fruto delicado poco resistente al traslado. Aún así, gracias al transporte aéreo y a la diversidad de países productores se pueden adquirir durante todo el año.

..... Ver página: **37**



MANZANA

La manzana es el fruto obtenido del manzano *Malus domestica*, originario de las zonas templadas de Europa, el oeste de Turkestán y el suroeste y centro de Asia. La piel puede ser de color verde, amarilla o rojiza y la pulpa posee un sabor que varía desde el agrio hasta el dulce.

Existen numerosas variedades de manzanas cuyos frutos se diferencian por su forma, tamaño, color, sabor y textura. También es muy variable la época de maduración y su aptitud para la conservación.

La manzana puede comerse fresca pelada o no, como postre o entre horas. Pueden prepararse, exquisitas tartas de manzana combinadas con canela y pasas de uva, conservarlas como mermeladas o purés, compotas y jugos. Se usa en la elaboración de vinagres, y fermentada, es la materia prima en la industria de la sidra asturiana o el calvados francés.

La manzana es rica en fibra y pectina actuando como laxante suave que equilibra el funcionamiento gastrointestinal. Contiene niveles elevados de sustancias antioxidantes como la quercitina y los ácidos elálgico y cafeico, que previenen enfermedades cardiovasculares y ciertos cánceres. Proporcionan minerales como el potasio, fósforo, calcio y hierro, además de las vitaminas A, B, C y E. Tienen un bajo contenido en proteínas, grasa y sodio y contienen azúcares principalmente glucosa y fructosa. Poseen un bajo contenido calórico.

La manzana goza de un largo prestigio pues siempre se la ha relacionado con la buena salud, especialmente con la salud dental.

Es una de las frutas más cultivadas en el mundo. Se cosecha durante parte del verano y del otoño, pero se encuentra disponible durante todo el año gracias a su larga conservación y a la gran diversidad de procedencias especialmente del hemisferio sur.



Golden Delicious

Es la variedad más conocida por el consumidor, por su característico color amarillo y el sabor dulce.



Red Chief®

Se trata de una variedad del grupo 'Red Delicious' que destaca por su elevada coloración roja.

Mondial Gala®

Dentro del grupo Gala es uno de los clones más difundidos, aunque en la actualidad se dispone de variedades de mayor coloración. Todas destacan por el sabor dulce y aromático característico de este grupo.



Granny Smith

Varietal de referencia caracterizada por la coloración verde y el sabor acidulado.





Fuji

Variedad de recolección tardía de alta calidad gustativa, sabor dulce y textura jugosa y crujiente. En la foto variedad de color estriado Kiku®8.

Reineta Gris del Canada

Antigua variedad cultivada en la mayoría de zonas de España. La pulpa se caracteriza por ser ácida, consistente y de buena aptitud culinaria.



Pink Lady®

Ha sido la primera de las variedades lanzadas en bajo la fórmula de "club" en Europa. Su recolección es muy tardía y se caracteriza por la coloración rosa, la elevada firmeza y el sabor equilibrado (dulce/ácido).

..... Ver página: **64, 77, 116**

MELOCOTÓN

El melocotón es el fruto del melocotonero denominado Prunus persica. Si bien se introdujo en Persia a través de rutas comerciales, su nombre induce a error, ya que es en realidad originario de China.

Es un fruto grande, esférico, con piel fina y vellosa de color amarillo rojizo a rojo de fácil pelado. La pulpa varía desde un color amarillo a un crema casi blanco. Es dulce y jugosa, desprende un agradable aroma y dependiendo del tipo de melocotón, presenta una adherencia variable al hueso que además puede estar o no abierto.



Es un fruto versátil que aparte de su consumo en fresco, puede usarse para guarnecer carnes, elaborar compotas, mermeladas, conservas en almíbar y en repostaría.

Los melocotones de carne blanda con pulpa no adherida al hueso se destinan al consumo en fresco. Cuando presentan carne dura con la pulpa fuertemente adherida al hueso, pueden tener tanto un uso industrial para enlatado como utilizarse en fresco.

Es una buena fuente de vitamina A y vitamina C y aporta además potasio y fósforo. Es pobre en calorías, proteínas, grasas y también en sodio, por lo que puede usarse en cuadros de hipertensión. Tiene efecto antioxidante y actúa como laxante suave.

Una vez recolectado el melocotón, a diferencia de la manzana, aunque acentúe su coloración y disminuya su consistencia, no incrementa su contenido en azúcar.

Es una de las frutas más producidas en el mundo junto con los cítricos, la manzana y la banana. Si bien son frutos típicamente veraniegos, con una oferta máxima entre mayo y septiembre, se puede encontrar fuera de la época estival gracias a las diferentes procedencias especialmente de países que producen en contraestación.



Rich Lady®

Variedad de melocotón de pulpa amarilla y sabor ligeramente acidulado. Al igual que otras nuevas variedades destaca por



su alta coloración y la poca vellosidad de la epidermis.



Sweet Love®

Variedad de melocotón de carne blanca, sabor dulce y alta coloración de recolección a final de Julio.



Ufo-3

Variedad de melocotón plano o "paraguayo" de pulpa blanca y sabor dulce.



Summersun®

Variedad de durazno o "pavia" de recolección precoz, de buena calidad gustativa y fruto con el típico color amarillo característico de la variedad.

.....Ver páginas: **38, 41, 45, 72, 74**

MELÓN



La forma del fruto va desde esférica hasta elipsoidal. En los llamados melones plátano existen ondulaciones que los hacen parecer una calabaza. Su tamaño es dependiente de la variedad y de las condiciones de cultivo. De este modo, hay melones pequeños que pesan alrededor de 400 g y otros muy grandes que pueden pesar 20 kg o más. En las variedades más usadas, habitualmente los pesos fluctúan entre más de medio kilo y menos de cinco.

El color de la epidermis y de la pulpa es variable según el grupo. La epidermis puede ser blanca, gris, verdosa o amarilla y de textura lisa, rugosa o reticulada. La pulpa es aromática, con textura suave y diferentes colores: amarillo, verde, rosado y tonos intermedios. En el centro hay cavidad

Tipo "cantalupo"





Amarillo



Foto Numhems

Tipo piel de sapo

que contiene muchas semillas recubiertas de una sustancia pegajosa.

Se distinguen varios tipos, con múltiples variedades dentro de cada tipo, que difieren en su aspecto, sus propiedades y su modo de cultivo. Los tipos más



Tipos Cantalupo de carne amarilla

cultivados son los de melón charentais, cantalupo, cantalupo italiano, western shipper, eastern shipper, amarillo, piel de sapo, honey dew, tendral, ananas, galia, crenshaw y earl japonés.

En Inglaterra al melón amarillo le llaman "Money dew" porque es oloroso y dulce. En realidad Money Dew es un tipo y variedad de melón popular en América del Norte, es un melón de corteza casi blanca y una carne de un verde pálido.

Los melones más populares en España son de los tipos llamados "Piel de Sapo", "Pinyonet" y los "Tendral".

..... Ver páginas: **58, 79, 123, 128**



NARANJA



La naranja *Citrus x sinensis*, es un antiguo híbrido asiático conocido integrante del grupo de los agrios. Como el resto de sus integrantes pertenece a la numerosa familia de las Rutáceas. Es un fruto esférico color naranja de cubierta más o menos gruesa y cuya pulpa generalmente anaranjada, está formada por gajos llenos de jugo rico en vitamina C, flavonoides y aceites esenciales.

Es más pequeña y dulce que el pomelo o la toronja, pero más grande y menos perfumada que la mandarina. Existen varios grupos y numerosas variedades que se diferencian por la forma, el tamaño, el color naranja o rojo de la pulpa, el sabor más dulce o más ácido, la época de maduración, y por la presencia o no de semillas.

Junto con el plátano y la manzana es uno de los frutos más consumidos en el mundo. Se la prefiere fresca o en zumo especialmente en invierno coincidiendo con el pico de la cosecha. También se emplea en compotas, mermeladas, desecada y en confituras. Se utiliza además para la extracción de aceites esenciales muy apreciados en perfumería y cosmética.

Las naranjas frescas son bajas en calorías y constituyen una buena fuente de fibra. Contienen minerales como potasio, calcio y fósforo. Son muy ricas en vitamina C y aportan también vitaminas B y A. La naranja no contiene colesterol y si posee flavonoides, sustancias antioxidantes que participan en la prevención de la arterioesclerosis.

Está disponible durante todo el año gracias a las distintas zonas de producción, pero es más abundante durante los meses invernales coincidiendo con la producción local.

..... Ver páginas: **45, 85**

NECTARINA



Big Top®

Variedad de nectarina de carne amarilla y sabor dulce de recolección a principios de Julio y de alta coloración, de muy buena aceptación por el consumidor.



Garaco®

Variedad de carne blanca de recolección precoz, buena coloración y sabor equilibrado.





Mesembrine®

Variación de nectarina plana de carne amarilla y sabor dulce de recolección a mediados de Julio. Tanto la forma plana como la ausencia de vellosidad aportan una destacable comodidad de consumo.

..... Ver páginas: **39, 45**

NÍSPERO



El nispero japonés de nombre científico *Eriobotrya japónica*, procede del sudeste de China donde era utilizado como planta ornamental. Su fruto es pequeño y redondeado, amarillo o naranja, muy apreciado por su pulpa que según el cultivar es blanca, amarilla o naranja y de intenso sabor dulce con un dejo ácido.

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

Posee una moderada cantidad de carbohidratos pero su contenido calórico es bajo por lo que se puede incluir en dietas de adelgazamiento. Contiene fibra,

abundante potasio y en menor cantidad magnesio, calcio, fósforo y hierro. También aporta pequeñas cantidades de vitaminas B1, B2, B3 y C.

Al igual que otras frutas posee propiedades antioxidantes y sus componentes favorecen la reducción del colesterol. El nispero es un alimento digestivo, diurético, depurativo y está indicado para cuadros de hipertensión.

Madura durante los meses de primavera siendo corto el período de disponibilidad debido a su escasa conservación.

..... Ver página: **86**

NUEZ



La nuez es el fruto del nogal común *Juglans regia*, originario del Oriente Medio. Es de forma redondeada u ovoide, con una cáscara dura y rugosa de color pardo que contiene en su interior la semilla comestible de un sabor dulce muy agradable y particular.

Es uno de los frutos secos más apreciados. Normalmente se consume cruda como tentempié o postre, sola o combinada con otro alimento. Se utiliza como ingrediente en muchos platos, salsas y helados.

La nuez madura es rica en grasas y proteínas, aunque tiene pocos carbohidratos. Es un alimento muy nutritivo con un alto valor calórico aportando 660 kcal cada 100 g. El 90% de su contenido en lípidos son ácidos grasos insaturados como el omega 3 y el omega 6 esenciales para el organismo,

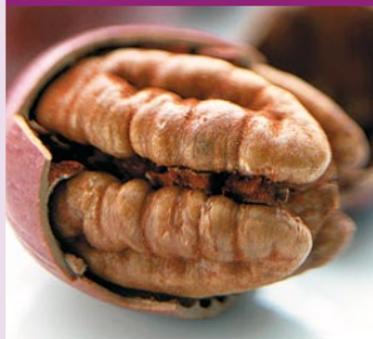


así como el ácido linoleico y el linolénico. Este conjunto de compuestos es beneficioso para la salud, ya que disminuyen el riesgo de arteriosclerosis y de infarto, reducen los niveles de colesterol en la sangre y mejoran la circulación y el sistema inmunitario. El consumo de nuez es aconsejable para hipertensos y diabéticos.

Las vitaminas presentes más importantes son las del grupo B que favorecen al sistema nervioso, entre las que se destaca el ácido fólico. También contiene vitamina E que actúa como antioxidante eliminando los radicales libres del organismo, protegiendo así contra algunos tipos de cáncer.

En el mercado se pueden encontrar nueces con o sin cáscara, enteras, troceadas o molidas. Se conservan durante varios meses y aunque España produce sobre todo en septiembre y octubre, se encuentran en los mercados durante todo el año.

NUEZ PECÁN



La pacana o nuez pecán *Carya illinoensis*, es un fruto seco parecido a la nuez por su sabor y aspecto, aunque más alargada, de corteza lisa y más aceitosa. Es oriunda de América del Norte. Su sabor es agradable y está cubierta por una piel fina de color marrón oscuro. Se consume al natural como aperitivo y se utiliza para elaborar diversos postres como tartas, pasteles y helados.

Como todos los frutos secos es un producto muy nutritivo. Contiene una buena cantidad de ácidos grasos, tanto mono como poliinsaturados que favorecen la reducción del nivel de colesterol en la sangre y su aporte calórico es de 700 kcal cada 100 g.

Es una fuente importante de proteínas ya que aporta 9 g cada 100 g de fruta, constituyendo un complemento excelente para la dieta de los vegetarianos por la calidad biológica de sus proteínas. Tiene también numerosas vitaminas entre las que se mencionan las vitaminas A, K, E y el ácido fólico. Posee fibra y minerales como el potasio, fósforo, magnesio y calcio. Debido a su contenido en potasio el consumo de pacanas es recomendable para quienes realizan grandes esfuerzos físicos como los deportistas.

En España, más precisamente en la Costa del Sol, se cultivan como ornamentales. En Málaga se aprovechan los frutos aunque son pacanas de menor calidad, pequeñas y con poca carne.

Su consumo no está aún muy difundido en España. Los frutos maduran en el otoño encontrándose en el mercado a partir de noviembre.

PAPAYA

La papaya de nombre botánico *Carica papaya*, es una fruta tropical de origen centroamericano con forma oval a periforme, perfumada, de sabor dulce y muy jugosa. Presenta una piel fina de color verde amarillento a naranja y una exquisita pulpa de textura suave con una cavidad interior que contiene numerosas semillas negras brillantes y redondas. El color de la pulpa puede variar entre verde, amarillo, naranja y rosado.

Se puede consumir como fruta fresca, cocida o en diversos preparados como helados, refrescos y jaleas. Los frutos maduros se consumen como fruta fresca en rodajas, con azúcar y zumo de lima o en ensaladas de frutas. Las papayas verdes en cambio se usan cocidas. También se elaboran diversos



productos como confituras, refrescos, helados, jaleas y conservas. Las semillas que presentan un sabor fuerte y picante, se utilizan secas como condimento.

Es un alimento pobre en calorías, altamente digestivo, pobre en proteínas y grasas. La papaya es rica en vitaminas A, B1, B2, B3 y C y también aporta minerales como calcio, fósforo y hierro. Contiene una enzima llamada "papaína" que degrada las proteínas acelerando el proceso digestivo. Son conocidas también sus propiedades antiácidas y laxantes. Dado su bajo aporte calórico es muy utilizada en dietas de adelgazamiento.

Gracias a que se produce en países diversos y a la existencia de diferentes variedades la papaya se encuentra en el mercado durante todo el año. España es abastecida principalmente por Brasil y Costa Rica.

PERA



Ercolini

Variedad de recolección estival que destaca por su pulpa jugosa y de buena calidad.



Limonera

Una de las variedades de pera más conocidas con pulpa consistente, ligeramente granulosa y forma típica de la variedad que al madurar adquiere un color amarillo.



Blanquilla

Es la variedad de verano más conocida y una de las de mayor consumo. La pulpa es fina, jugosa, dulce y de muy buena calidad gustativa.



Conference

Actualmente y junto con Blanquilla son las dos variedades más importantes en España. Se caracteriza por su color verde bronceado, típico de la variedad, y su buena calidad gustativa.



Williams

Variedad con destino mixto industria conservera y consumo en fresco, con la pulpa aromática típica de la variedad.

. Ver páginas: **45, 64, 76, 112, 122, 126**



PIÑA



La piña o piña americana es el fruto de la planta herbácea tropical *Ananas comosus*, cuyo origen se ubica en Sudamérica entre Brasil, Paraguay y Argentina. Se trata de un conjunto de frutos fusionados o infrutescencia, de forma ovoide, con un largo de 30 cm y un diámetro de 15 cm. La piña madura posee una fragancia singular y su sabor es agridulce. La pulpa es aromática y jugosa de color amarillo o blanco, con un tronco fibroso duro en su interior.

En Occidente se usa habitualmente como postre, aunque cada vez se incluye más en la comida oriental como ingrediente dulce en preparaciones de carne de cerdo y pato.

Se puede consumir fresca sola o en macedonias. También sirve para la obtención de zumos, compotas, mermeladas, licores y pasteles. Gran parte de la producción mundial se destina a la industria conservera para la elaboración de piña en almíbar.

Los glúcidos son los nutrientes más abundantes mientras que es escaso el contenido de proteínas y lípidos. Es pobre en calorías siendo su aporte de 64 a 100 kcal cada 100 g de fruta fresca, por lo que resulta un alimento apropiado para incorporar en dietas de adelgazamiento. Es rica en fibra y en vitamina C y posee cantidades importantes de manganeso. Contiene compuestos fenólicos como la quercetina considerados antioxidantes de acción preventiva contra el cáncer.

El consumo de piña beneficia el funcionamiento del aparato digestivo ya que activa la función pancreática y contiene una enzima conocida como bromelina que interviene en la digestión de las proteínas. Es ligeramente laxante y normaliza el tránsito intestinal. Se recomienda en cuadros de gastritis o dispepsia.

En nuestros mercados se dispone de piñas tanto en conserva como frescas durante todo el año.

PISTACHO



El pistacho de nombre específico *Pistacia vera*, es un fruto seco que procede de Siria aunque también crece espontáneamente en otros lugares. Se obtiene del árbol llamado alfóncigo. Es de tamaño pequeño, alargado, con cáscara dura y delgada de color marrón claro que contiene una semilla comestible verde amarillenta y tierna de sabor característico.

Por su riqueza nutritiva es muy apreciado tanto para el consumo en fresco como para la industria. Está compuesto por casi un 50% de grasas la mayor parte insaturadas, 20% de proteínas y 28% de carbohidratos complejos y no contiene colesterol. Es el fruto seco más rico en potasio, 1093 mg cada 100 gr de nuez de pistacho, y tiene un alto contenido en fibra. También es una excelente fuente de fósforo, magnesio y vitamina A.

Gracias a su alto contenido energético su consumo es aconsejable para





situaciones de gran esfuerzo intelectual o físico y en casos de agotamiento intelectual. Comido entre horas constituye una excelente fuente de energía. La semilla cruda se emplea como ingrediente de muchos platos, en charcutería y confitería, así como en la elaboración de helados y en la obtención de aceite. El pistacho tostado y salado con cáscara se consume cada vez con más frecuencia en el aperitivo.

Se utiliza como componente de medicamentos con acción digestiva y de algunos cosméticos. Los pistachos comerciales solían teñirse de color rojo para ocultar las manchas causadas por la recolección manual. Actualmente la mayoría de los pistachos se cosechan mecánicamente lo que hace innecesario el tinte.

Maduran en otoño, más precisamente en septiembre en el litoral mediterráneo. Sin embargo se pueden comprar durante todo el año ya que es un fruto generalmente importado.

PLÁTANO

El plátano o banano es el fruto de la platanera, planta herbácea de porte arbóreo con representantes de varias especies y cultivares pertenecientes al género *Musa* que tiene su origen en el sudeste asiático. Es una fruta amarilla de forma alargada cuyo sabor es más o menos dulce. Los distintos plátanos se diferencian por su tamaño y su color verde o amarillo y por su dulzor.

Se pueden consumir al natural, como papilla para niños, en pasteles y tartas, en puré y hasta frito. Si bien en el hemisferio norte es apreciado únicamente como postre, el plátano constituye una parte esencial de la dieta

diaria para la población de regiones tropicales y subtropicales.

Ocupa el cuarto lugar de importancia como cultivo de frutas a nivel mundial, siendo los países latinoamericanos y del Caribe responsables de más del 80% de la producción total. En las Islas Canarias se cultivan variedades de plátano entre las que se destacan la Gran enana y en los últimos años otras dos selecciones locales de nombre Brier y Gruesa palmera.



El plátano contiene 23% de carbohidratos constituyendo una buena fuente de energía. Además aporta 1% de proteínas y 0,5% de grasas sin colesterol. Es una fruta rica en fibra que favorece la digestión cuando está madura pero puede resultar indigesta si se consume verde. Tiene un excelente nivel de potasio, esencial para el organismo, cuya deficiencia se manifiesta como debilidad muscular, confusión mental y problemas cardíacos. Es una buena fuente de vitamina B6, ácido fólico y riboflavina y también presenta buenos niveles de vitaminas A y C.

Los plátanos están disponibles en el mercado durante todo el año procedentes tanto de las Islas Canarias como de otros orígenes de producción.

POMELO

El pomelo de nombre botánico *Citrus paradisi*, es un fruto de forma esférica ligeramente achatada, de corteza lisa o



rugosa y de color amarillo pálido o rojizo. La pulpa está dividida en diez a doce gajos separados por paredes membranosas de característico sabor amargo debido a la presencia de una sustancia llamada naringina. Es amarilla excepto en las variedades rojizas.



Pertenece al grupo de los cítricos y su origen no es claro. Se cree que es el resultado de un cruzamiento espontáneo entre el naranjo dulce y la toronja sucedido en Barbados hacia fines del siglo XVII.

Se consume principalmente como fruta fresca siendo el zumo de pomelo el único producto industrial. Como ingrediente gastronómico se emplea en preparaciones con carne de pato, pollo o cerdo, e incluso como complemento de gambas.

El pomelo fresco es bajo en calorías y aporta una buena cantidad de fibra. Contiene ácido fólico, potasio y flavonoides favoreciendo una dieta equilibrada. Como todos los cítricos, es muy rico en vitamina C que actúa disminuyendo el riesgo de ciertos cánceres y enfermedades cardiovasculares y fortalece de forma notoria el sistema inmunitario. El fruto tiene propiedades digestivas, antisépticas, tónicas y diuréticas. También estabiliza la flora intestinal y contribuye a la pérdida de peso.

El pomelo rojo y el rosa contienen además carotenoides y licopeno con propiedades antioxidantes.

Está disponible en el mercado desde principios del invierno y se mantiene

hasta mayo o junio gracias a su conservación en cámaras frigoríficas.

..... Ver páginas: **45, 129**

SANDÍA



La sandía, patilla, paitilla o melón de agua (*Citrullus lanatus*, sin. *Citrullus vulgaris*). El fruto más tradicional es una pepónide de enorme tamaño -el record entre las frutas es una sandía de 79 kgs- y muy apreciada para comer en cualquier parte.

Hace unos años el fruto era siempre grande. La sandía es carnosa y jugosa, más del 90% de la sandía es agua, con numerosas semillas. La pulpa tiene el color rosado o rojo - por el antioxidante licopeno también presente en los tomates- generalmente de sabor dulce (más raramente amarilla y amarga) muy apreciada por ser refrescante y rica en agua y sales; importante para dietas de adelgazamiento por contener pocas



calorías. Las semillas, ricas en vitamina E, se han utilizado en medicina popular, también se consumen tostadas como alimento y con ellas crudas se prepara en México un tipo de agua fresca. El color rojo característico de la patilla o sandía se debe a un antioxidante llamado licopeno.



Ahora la sandía con mayor demanda “no tiene pepitas”. En el mercado hay marcas comerciales que aseguran niveles de calidad muy diferentes a una sandía común. Los nuevos tipos permiten ofrecer tamaños “que caben en la nevera” de menos de 2 kilos y las hay con pulpa de color amarillo con las cuales preparar originales ensaladas de sandía y melón en color rojo, blanco y amarillo.

.....Ver páginas: **26, 28, 94**



UVA



La uva es una fruta que crece en racimos apretados. Su pulpa es blanca o púrpura y de sabor dulce. Se consume como fruta fresca o zumo, aunque su utilidad principal es la obtención de vinos. También se realizan conservas con ella. Contiene diversos minerales y vitaminas, y se piensa que tiene poderes antioxidantes y anticancerígenos.

La uva es una fruta carnosa de forma redondeada que crece en racimos compuestos por muchos frutos. La piel puede ser verdosa, amarillenta o púrpura, y la pulpa es jugosa y dulce, conteniendo varias semillas o pepitas. Es una fruta conocida desde hace mucho tiempo por el hombre, y aunque se consume en fresco, su uso principal es la elaboración de vino. Cruda constituye una excepcional fruta de mesa, además de poder combinarse con otras frutas en macedonia. Gran parte de la producción se destina a la obtención de vinos y mostos, mientras que de sus semillas se extrae el aceite de pepita de uva. Mediante el secado de los racimos se logran las uvas pasas, y se conocen multitud de conservas de uva, como los granos de uva al caramelo, el jarabe de uva, uvas en alcohol y jalea de uvas.

Las uvas son un alimento que aporta minerales y vitaminas al organismo. Es una de las frutas con más hidratos de carbono, aunque su contenido calórico no es demasiado elevado. Contienen resveratrol, un compuesto antioxidante y anticancerígeno, y desde la antigüedad