Arándano

El arándano es una planta. La fruta madura seca y las hojas secas se utilizan para hacer los medicamentos.  
  
El arándano se usa para mejorar la vista, incluyendo la visión nocturna. De hecho, durante la Segunda Guerra Mundial, los pilotos Británicos en la Fuerza Aérea Real comían mermelada de arándano para mejorar su visión nocturna pero investigaciones posteriores demostraron que probablemente eso no les sirvió de ayuda. El arándano se usa también para el tratamiento de afecciones oculares tales como las cataratas y trastornos de la retina.

Frambuesa

La frambuesa, conocida también como fresa del bosque, es un hermoso fruto del frambueso o sangüeso, planta que crece silvestre en todos los países de clima templado. Es una fruta que aporta una cantidad destacable de fibra, que mejora el tránsito intestinal. Constituye una buena fuente de vitamina C, ácido cítrico y ácido elágico, flavonoides y folatos, minerales como el potasio, el magnesio y el calcio, este último de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral.

Fresa

***Fragaria***, llamado comúnmente **fresa** o **frutilla,** es un [género](http://es.wikipedia.org/wiki/G%C3%A9nero_(biolog%C3%ADa)) de plantas rastreras [estoloniferas](http://es.wikipedia.org/wiki/Estol%C3%B3n) de la familia [Rosácea](http://es.wikipedia.org/wiki/Rosaceae). Se emplea como [planta medicinal](http://es.wikipedia.org/wiki/Planta_medicinal), con las siguientes propiedades.

* [Diuréticas](http://es.wikipedia.org/wiki/Diur%C3%A9tica) y antirreumáticas: tres a cuatro tazas diarias de la infusión de las hojas y las raíces nos ayudan contra el [ácido úrico](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81cido_%C3%BArico), gota y [artritis](http://es.wikipedia.org/wiki/Artritis).
* [Anti colesterol](http://es.wikipedia.org/wiki/Colesterol): la gran cantidad de [ácido ascórbico](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81cido_asc%C3%B3rbico), así como de [lecitina](http://es.wikipedia.org/wiki/Lecitina) y [pectina](http://es.wikipedia.org/wiki/Pectina) contenida en sus frutos, la hacen ideal para disminuir el nivel de [colesterol](http://es.wikipedia.org/wiki/Colesterol) de la sangre.
* Antiinflamatorias: una infusión de las hojas es beneficiosa para las inflamaciones del intestino. La cocción de las raíces ayuda a disminuir las inflamaciones artríticas.
* [Astringentes](http://es.wikipedia.org/wiki/Astringente): beber tres a cuatro tazas diarias de la cocción de sus hojas es útil contra la diarrea. Las infusiones de hojas secas son muy astringentes y pueden utilizarse para curar las llagas de la boca.

Grosella Espinosa

La grosella espinosa o también denominada agrazón o uva espina es una baya que según la especie puede ser blanca, amarilla, roja o verde, con una piel espinosa, vellosa o suave. Las grosellas ofrecen muchos efectos positivos para nuestro organismo, pero se pueden apreciar diferencias en las propiedades de cada tipo de baya. Se pueden incluir en dietas de adelgazamiento por su escaso aporte calórico. (37-40 kcal).  
  
La grosella espinosa es un laxante ligero y posee también efecto diurético. Su consumo se recomienda en casos de estreñimiento y trastornos de motilidad intestinal. Conviene consumir productos bien maduros o hechos puré. Posee un alto contenido en ácido cítrico y pectina.

Grosella Negra

La grosella negra es una baya de pulpa translúcida con tonos rojos o verdes y de sabor agridulce. El fruto es pequeño, de color azul negro y esférico con un sabor intenso cuando está completamente maduro. Esta baya está recubierta de vello y su pulpa contiene muchas semillas pequeñas. Estos frutos no son sueltos sino que crecen en racimos.

Las grosellas ofrecen muchos efectos positivos para nuestro organismo, pero se pueden apreciar diferencias en las propiedades de cada tipo de baya. Se pueden incluir en dietas de adelgazamiento por su escaso aporte calórico; 29,25 kcal por cada 100 gramos de grosellas.  
  
La grosella negra posee un gran contenido de potasio y por su efecto diurético se puede recomendar en casos de hipertensión.

Grosella Roja

Las grosellas rojas son unas pequeñas frutas redondas de color rojo. Aunque se pueden consumir crudas, su sabor agridulce las hace indicadas para la elaboración de mermeladas, batidos, helados, etc. Son ricas en vitaminas y minerales. Las grosellas son frutas diuréticas indicadas en caso de hipertensión. Además previenen catarros y enfermedades gastrointestinales.

Zarzamora

La zarzamora es una planta generalmente silvestre de la que se aprovechan sus frutos, unas bayas pequeñas de color negro muy aromáticas y algo ácidas. Se consumen crudas, aunque también se emplean en la elaboración de compotas, macedonias, tartas, etc. Son ricas en vitaminas y minerales. Además aportan fibra y contienen pocas calorías.

A la zarzamora se le atribuyen muchas propiedades curativas. Se pueden usar sus frutos, sus hojas y los brotes tiernos. Combate diversas afecciones como la diabetes, las anginas o las úlceras.

Limón

El jugo de limón es efectivo para quitar manchas de óxido, de tinta y de moho. También se usa para darle sabor a las comidas y para quitar malos olores. El limón es un buen aliado en rutinas de belleza. Es un efectivo astringente para el cutis, [para reducir poros abiertos](http://www.mis-remedios-caseros.com/para-reducir-los-poros.htm). Para cabellos de colores claros, el jugo de limón puede hacerlos rubios. También borra las pecas, las manchas por la edad y otras manchas del cutis. Otro [beneficio del limón para la piel](http://www.mis-remedios-caseros.com/limon-para-piel.htm) es que es un buen remedio natural para [combatir el acné](http://www.mis-remedios-caseros.com/contra-acne/).

Mandarina

La mandarina es un fruto similar a la naranja pero más pequeña y achatada por su base. Su corteza es lisa, brillante color rojo anaranjado y es muy fácil de pelar, incluso con las manos. La mandarina se consume principalmente como fruta en fresco, aunque también son conocidas las conservas de gajos de mandarinas. La mandarina es adecuada para tratar las úlceras, la vesícula, es buena para la fiebre, la anorexia, la tos y la intoxicación etílica. Las personas con llagas bucales o cuyas defecaciones sean secas deben abstenerse de consumir mandarina.

Naranja

La naranja es el fruto del naranjo dulce, árbol que pertenece al género Citrus de la familia de las Rutáceas. Esta familia comprende más de 1.600 especies. El género botánico Citrus es el más importante de la familia, y consta de unas 20 especies con frutos comestibles todos ellos muy abundantes en vitamina C, flavonoides y aceites esenciales. Los frutos, llamados hespérides, tienen la particularidad de que su pulpa está formada por numerosas vesículas llenas de jugo. De su composición nutritiva, destaca su escaso valor energético, gracias a su elevado contenido en agua y su riqueza de vitamina C, ácido fólico y minerales como el potasio, el magnesio y calcio. Este último apenas se absorbe por el organismo. Contiene cantidades apreciables de beta-caroteno, responsable de su color típico y conocido por sus propiedades antioxidantes; además de los ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico, esta última potencia la acción de la vitamina C. La cantidad de fibra es apreciable y ésta se encuentra sobre todo en la parte blanca entre la pulpa y la corteza, por lo que su consumo favorece el tránsito intestinal.

Pomelo

El pomelo, también conocido como toronja o pampelmusa, es el fruto del árbol homónimo que pertenece al género Citrus de la familia de las Rutáceas. Esta familia comprende más de 1.600 especies. El género botánico Citrus es el más importante de la familia, y consta de unas 20 especies con frutos comestibles todos ellos muy abundantes en vitamina C, flavonoides y aceites esenciales. Los frutos, llamados hespérides, tienen la particularidad de que su pulpa está formada por numerosas vesículas llenas de jugo. El agua es el principal componente de este cítrico, por lo que el pomelo posee un escaso valor calórico, a expensas básicamente de los hidratos de carbono. En cuanto a las vitaminas, destaca por su riqueza en vitamina C y ácido fólico. El contenido en carotenoides, pigmentos que confieren a los vegetales el color anaranjado-rojizo, no es significativo salvo en las variedades de pulpa de color oscuro, con independencia del color de la piel. Respecto al contenido mineral, destacan el potasio y el magnesio. Abundan en el pomelo los ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico, éste último potencia la acción de la vitamina C; responsables de su sabor y de los que dependen diversas propiedades que se le atribuyen al pomelo. La cantidad de fibra no es representativa y ésta se encuentra sobre todo en la parte blanca entre la pulpa y la corteza, por lo que su consumo favorece el tránsito intestinal.

Melon

**Beneficios y propiedades del melón**

Sin ninguna duda, pocos son los alimentos que pueden igualar su bajo contenido en calorías, ya que además de esta cuestión principal, se trata de una fruta que tiene un 90% de agua en su composición.

Por este motivo, y tal y como venimos indicando a lo largo de este artículo, tiene una capacidad refrescante tal que lo convierte en un sustituto ideal de bebidas gaseosas.

Entre los **beneficios** que contiene, podemos destacar la [vitamina A](http://www.natursan.net/la-vitamina-a-esencial-no-solo-para-la-vista/), que como sabemos ayuda a las personas que sufren de sequedad en las mucosas y en la piel.

También cuenta con [vitamina E](http://www.natursan.net/la-vitamina-e-y-su-gran-poder-antioxidante/), una sustancia sumamente antioxidante y protectora que ayuda a prevenir el cáncer y la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Actúa como laxante, diurético (ideal para [eliminar las toxinas del organismo](http://www.natursan.net/frutas-depurativas-para-eliminar-toxinas/)) y ayuda a neutralizar la acidez.

Eso sí, no debemos olvidarnos tampoco de su alto contenido en beta carotenos, siempre y cuando optemos por los melones de pulpa anaranjada.

Sandia

***Citrullus lanatus***, comúnmente llamada **sandía**, **patilla**, **paitilla**, **aguamelón** o **melón de agua** es una [planta](http://es.wikipedia.org/wiki/Planta) de la familia [Cucurbitácea](http://es.wikipedia.org/wiki/Cucurbitaceae) originaria de [África](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81frica), pero tiene una gran presencia y difusión en [Asia](http://es.wikipedia.org/wiki/Asia). Hoy en día se cultiva de manera extendida por todo el mundo debido a su [fruto](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruto), un [pepónide](http://es.wikipedia.org/wiki/Pep%C3%B3nide) de enorme tamaño —el récord entre las frutas fue una sandía de 122 [kg](http://es.wikipedia.org/wiki/Kg). El fruto contiene alrededor de 6% de azúcares y 91% de agua por peso. Es una buena fuente de vitamina C, como muchos otros frutos.

El aminoácido [citrulina](http://es.wikipedia.org/wiki/Citrulina) se extrajo primero de la sandía y analizado. [] Las sandías contienen una cantidad significativa de citrulina y después de consumir de varios kilogramos, se ha medido una concentración elevada en el [plasma sanguíneo](http://es.wikipedia.org/wiki/Plasma_sangu%C3%ADneo). Esto podría ser confundido para [citrulinemia](http://es.wikipedia.org/wiki/Citrulinemia) u otros desórdenes del [ciclo de la urea](http://es.wikipedia.org/wiki/Ciclo_de_la_urea).[[2]](http://es.wikipedia.org/wiki/Citrullus_lanatus#cite_note-2)

Las cortezas de sandía, usualmente verdes ligeros o blancos, también son comestibles y a veces se las comen como una verdura. []

La sandía es ligeramente [diurético](http://es.wikipedia.org/wiki/Diur%C3%A9tico)[[4]](http://es.wikipedia.org/wiki/Citrullus_lanatus#cite_note-4) y contiene [carotenoides](http://es.wikipedia.org/wiki/Carotenoides) en grandes cantidades.[[5]](http://es.wikipedia.org/wiki/Citrullus_lanatus#cite_note-5) La sandía con pulpa roja es una fuente significativa de [licopeno](http://es.wikipedia.org/wiki/Licopeno), proporciona 4.532 µg por 100 gramos.[[6]](http://es.wikipedia.org/wiki/Citrullus_lanatus#cite_note-6)

Aguacate

**Para qué sirve el aguacate**

Se trata de una fruta muy popular y versátil, agrega sabor a prácticamente cualquier platillo y contiene grandes cantidades de vitaminas, minerales y grasas mono insaturadas.

* Es cierto que los aguacates proporcionan una cantidad considerable de grasas, lo destacable es que dichas grasas son grasas saludables y una buena fuente de energía.
* Una de las propiedades del aguacate es su alto contenido de grasas mono insaturadas, las cuales favorecen al metabolismo de carbohidratos, la salud de la presión arterial y evitan muchas enfermedades.

Carambola

La carambola es una fruta exótica muy cotizada en los mercados internacionales, conocida popularmente como "fruta estrella" o "star fruit".

Pertenece a la familia de las Oxalidáceas. Además, en función de su procedencia, recibe distintos nombres: en la República Dominicana, "cinco dedos"; en Costa Rica, "tiriguro"; en Brasil, "caramboleiro" y en Venezuela, "tamarindo chino" o "tamarindo dulce". Es una fruta con una forma muy bonita, de gran empleo en la decoración de diversos platos exquisitos.

Su componente mayoritario es el agua. Contiene pequeñas cantidades de hidratos de carbono simples y aún menores de proteínas y grasas, por lo que su valor calórico es muy bajo.

La pulpa de la carambola es rica en oxalato de calcio y fibra soluble.

Contiene una cantidad moderada de provitamina A y de vitamina C.

En cuanto a minerales, destaca su contenido en potasio.

La provitamina A o beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. Ambas vitaminas, cumplen además una función antioxidante.

Coco

El **coco** es una [fruta](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruta) [tropical](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruta_tropical) obtenida del [cocotero *(Cocos nucifera)*](http://es.wikipedia.org/wiki/Cocos_nucifera), la [palmera](http://es.wikipedia.org/wiki/Arecaceae) más cultivada a nivel mundial. Tiene una cáscara exterior gruesa ([Exocarpio](http://es.wikipedia.org/wiki/Exocarpio)) y un [mesocarpio](http://es.wikipedia.org/wiki/Mesocarpio) fibroso y otra interior dura, vellosa y marrón ([endocarpio](http://es.wikipedia.org/wiki/Endocarpio)) que tiene adherida la pulpa ([endospermo](http://es.wikipedia.org/wiki/Endospermo)), que es blanca y aromática. Mide de 20 a 30 cm y llega a pesar 2,5 kg. La composición del coco varía a medida que este madura. La [grasa](http://es.wikipedia.org/wiki/Grasa) constituye el principal componente tras el agua y es rica en [ácidos grasos](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81cidos_grasos) saturados (88,6% del total), por lo que su valor calórico es el más alto de todas las frutas. Aporta una baja cantidad de hidratos de carbono y menor aún de [proteínas](http://es.wikipedia.org/wiki/Prote%C3%ADna). Así mismo, el coco es rico en sales minerales que participan en la mineralización de los huesos ([magnesio](http://es.wikipedia.org/wiki/Magnesio), [fósforo](http://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%B3sforo), [calcio](http://es.wikipedia.org/wiki/Calcio)) y en [potasio](http://es.wikipedia.org/wiki/Potasio). En cuanto a otros nutrientes, destaca su aporte de [fibra](http://es.wikipedia.org/wiki/Fibra_alimentaria), que mejora el tránsito intestinal y contribuye a reducir el riesgo de ciertas alteraciones y enfermedades. El [magnesio](http://es.wikipedia.org/wiki/Magnesio) se relaciona con el funcionamiento de [intestino](http://es.wikipedia.org/wiki/Intestino), [nervios](http://es.wikipedia.org/wiki/Nervio) y [músculos](http://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsculo), forma parte de [huesos](http://es.wikipedia.org/wiki/Hueso) y [dientes](http://es.wikipedia.org/wiki/Diente), mejora la [inmunidad](http://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_inmunitario) y posee un suave efecto [laxante](http://es.wikipedia.org/wiki/Laxante). El fósforo participa en el [metabolismo](http://es.wikipedia.org/wiki/Metabolismo) energético. El [potasio](http://es.wikipedia.org/wiki/Potasio) es necesario para la transmisión y generación del impulso [nervioso](http://es.wikipedia.org/wiki/Nervio), para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la [célula](http://es.wikipedia.org/wiki/C%C3%A9lula). Destaca además su contenido de [vitamina E](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina_E), de acción antioxidante y de ciertas vitaminas hidrosolubles del [grupo B](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitaminas_del_grupo_B), necesarias para el buen funcionamiento de nuestro [organismo](http://es.wikipedia.org/wiki/Ser_vivo).

El coco es un fruto muy aromático y de sabor intenso y agradable. Teniendo en cuenta sus propiedades nutritivas, su consumo ocasional y en cantidades moderadas, se considera adecuado para todos los segmentos de la población sana: niños, jóvenes, adultos, deportistas, mujeres embarazadas, madres lactantes y personas mayores.

El coco es una fruta que enriquece nuestra alimentación en sustancias nutritivas, sabores, aromas y en gran cantidad de platos de nuestra [gastronomía](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa).

Chirimoya

### Beneficios de la chirimoya

Como la mayoría de las frutas (salvo el coco o el aguacate), **es un alimento ideal en dietas de adelgazamiento**, gracias sobre todo a su **bajo contenido en grasas**.

Es **muy rica en agua e hidratos de carbono**, y destaca principalmente por sus importantes **valores nutricionales**: **aporta una gran variedad de minerales** y **vitaminas del grupo B**.

Además, al ser muy rica en vitamina C es útil a la hora de [aumentar las defensas](http://www.natursan.net/aumentar-las-defensas-trucos-para-aumentar-las-defensas/) y a mantener en unos niveles óptimos los niveles de defensa inmunitaria e inmunológica de nuestro organismo.

Si te ha gustado esta nota y te interesa conocer más sobre el aporta nutricional de las frutas, te aconsejamos que sigas leyendo sobre los [**beneficios de las frutas**](http://www.natursan.net/frutas-beneficios-y-propiedades/).

Dátil

El **dátil** es una [fruta](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruta) obtenida de la [palmera datilera (*Phoenix dactylifera*)](http://es.wikipedia.org/wiki/Phoenix_dactylifera), alimento básico para países del [Magreb](http://es.wikipedia.org/wiki/Magreb). La fruta es considerada [edulcorante](http://es.wikipedia.org/wiki/Edulcorante) por su cantidad de azúcar aproximadamente el 70%. Su nombre es derivado de la palabra griega *δακτύλος* ("daktilos"), que significa "dedo".

Los mayores productores a nivel mundial han sido [Irán](http://es.wikipedia.org/wiki/Ir%C3%A1n) e [Irak](http://es.wikipedia.org/wiki/Irak) (hasta la [Guerra del Golfo](http://es.wikipedia.org/wiki/Guerra_del_Golfo)). En [California](http://es.wikipedia.org/wiki/California) existe un importante cultivo de este fruto. Existen muchas variedades, entre ellas: [Zahid](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Zahid&action=edit&redlink=1), [Medjool](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Medjool&action=edit&redlink=1), [Kadrawi](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Kadrawi&action=edit&redlink=1), la más apreciada es la [Deglet Nour](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Deglet_Nour&action=edit&redlink=1).

Era considerada beneficiosa en medicina. En naturopatía se prescribe su uso en caso de [asma](http://es.wikipedia.org/wiki/Asma), [bronquitis](http://es.wikipedia.org/wiki/Bronquitis), [tuberculosis](http://es.wikipedia.org/wiki/Tuberculosis), [tos](http://es.wikipedia.org/wiki/Tos), [fiebres](http://es.wikipedia.org/wiki/Fiebre), [cáncer](http://es.wikipedia.org/wiki/C%C3%A1ncer), dolor de estómago, [catarro](http://es.wikipedia.org/wiki/Catarro), fatiga a los ojos, [gonorrea](http://es.wikipedia.org/wiki/Gonorrea). Es un excelente producto, como fruto bien maduro y hervido en leche ablanda y suaviza las vías respiratorias. Se puede comer como fruto o preparado en mermeladas, púdines, tortas, helados, etc.

Por su alto contenido de azúcar se considera energético y afrodisiaco.

Fruta De La Pasión

La pasionaria es una enredadera trepadora; puede alcanzar los 9 metros de longitud en condiciones climáticas favorables, aunque su período de vida no supera por lo general la década. Su [tallo](http://es.wikipedia.org/wiki/Tallo) es rígido y [leñoso](http://es.wikipedia.org/wiki/Le%C3%B1oso); presenta [hojas](http://es.wikipedia.org/wiki/Hoja) alternas de gran tamaño, [perennes](http://es.wikipedia.org/wiki/Perennifolio), lisas y de color verde oscuro. Una misma planta puede presentar hojas no lobuladas cuando se empieza a desarrollar, y luego hojas trilobuladas, por el fenómeno de [heterofilia foliar](http://es.wikipedia.org/wiki/Hoja#Heterofilia_foliar). Las [raíces](http://es.wikipedia.org/wiki/Ra%C3%ADz_(bot%C3%A1nica)), como es habitual en las trepadoras, son superficiales. La pulpa, el zumo, las flores y la infusión de las hojas del maracuyá tienen un efecto relajante, mucho más pronunciado en el caso de la infusión, que puede utilizarse como [sedante](http://es.wikipedia.org/wiki/Sedante) ligero o como calmante para dolores musculares o [cefaleas](http://es.wikipedia.org/wiki/Cefalea); contiene varios [alcaloides](http://es.wikipedia.org/wiki/Alcaloide), entre ellos el [harmano](http://es.wikipedia.org/wiki/Harmano) y el [harmol](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Harmol&action=edit&redlink=1).

En dosis normales — una taza o dos de infusión al día — ayuda a conciliar el sueño y puede tener además efectos [antiespasmódicos](http://es.wikipedia.org/wiki/Antiespasm%C3%B3dico); está recomendada también en caso de [espasmos](http://es.wikipedia.org/wiki/Espasmo) [bronquiales](http://es.wikipedia.org/wiki/Bronquios) o [intestinales](http://es.wikipedia.org/wiki/Intestino) de origen nervioso, así como para los dolores [menstruales](http://es.wikipedia.org/wiki/Menstruaci%C3%B3n).

Posee también un ligero efecto [vasodilatador](http://es.wikipedia.org/wiki/Vasodilatador), pero no se recomienda su utilización regular para evitar efectos tóxicos.

La flor de determinadas especies tiene efectos ligeramente [alucinógenos](http://es.wikipedia.org/wiki/Alucin%C3%B3geno).

Albaricoquero

* ***Prunus armeniaca***, llamado comúnmente **albaricoquero**, es un [árbol frutal](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81rbol_frutal) originario de [China](http://es.wikipedia.org/wiki/China) (donde fue hallada la variedad originaria silvestre), [Turquía](http://es.wikipedia.org/wiki/Turqu%C3%ADa), [Irán](http://es.wikipedia.org/wiki/Ir%C3%A1n), [Armenia](http://es.wikipedia.org/wiki/Armenia), [Azerbaiyán](http://es.wikipedia.org/wiki/Azerbaiy%C3%A1n) y [Siria](http://es.wikipedia.org/wiki/Siria). Es la especie más extensamente cultivada del género. El aceite de albaricoque se utiliza al igual que el aceite de [almendras](http://es.wikipedia.org/wiki/Prunus_dulcis) dulces como [demulcente](http://es.wikipedia.org/wiki/Demulcente) de la [piel](http://es.wikipedia.org/wiki/Piel).
* En [Indochina](http://es.wikipedia.org/wiki/Indochina) se usa como antiséptico en enfermedades respiratorias.
* Las [semillas](http://es.wikipedia.org/wiki/Semilla) se usan para tratar la [tos](http://es.wikipedia.org/wiki/Tos) y el [estreñimiento](http://es.wikipedia.org/wiki/Estre%C3%B1imiento) en medicina China. Tiene vitamina A, potente antioxidante, mejora también las enfermedades de los ojos.
* El [amaretto](http://es.wikipedia.org/wiki/Amaretto) es un licor bastante popular en Italia que emplea las almendras de albaricoque en su confección y de ahí su nombre ya que son de sabor amargo (amaro en italiano).[[7]](http://es.wikipedia.org/wiki/Prunus_armeniaca#cite_note-GEPM-7)
* El albaricoque se utiliza en cosmética para la elaboración de mascarillas, para tratar las anomalías de la piel, especialmente del cutis. Es capaz de nutrir la piel de vitamina A y proporcionar numerosos minerales. Protege el cutis contra la aparición de arrugas y blanquea aquellos rostros provistos de manchas en la cara causadas por el sol o por la edad.

Cereza

**Cereza**, también conocido como **guinda**, es el nombre del [fruto](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruto) de varios árboles del género [*Prunus*](http://es.wikipedia.org/wiki/Prunus), aunque comercialmente se aproveche un número limitado de especies. Al árbol se le conoce como **cerezo** o **guindo**. Si bien todos las cerezos son del género *Prunus*, a éste pertenecen especies que no lo son, como el [ciruelo](http://es.wikipedia.org/wiki/Ciruelo), el [almendro](http://es.wikipedia.org/wiki/Almendro), el [albaricoquero](http://es.wikipedia.org/wiki/Albaricoquero) o [damasco](http://es.wikipedia.org/wiki/Prunus_armeniaca) y el [melocotonero](http://es.wikipedia.org/wiki/Melocotonero) o [duraznero](http://es.wikipedia.org/wiki/Duraznero). La cereza es una fruta rica en vitaminas A, B, C, E, K y PP, en hierro, calcio, magnesio, potasio y azufre. Las principales especies de cerezo cultivadas en el mundo son el cerezo dulce (Prunus avium), el guindo (P. cerasus) y el cerezo "Duke", híbrido de los anteriores. Ambas especies son naturales del sureste de Europa y oeste de Asia. El cerezo dulce tuvo su origen probablemente en el mar Negro y en el mar Caspio, difundiéndose después hacia Europa y Asia, llevado por los pájaros y las migraciones humanas. Fue uno de los frutales más apreciados por los griegos y con el Imperio Romano se extendió a regiones muy diversas. Los Gitanos fueron una de las culturas que rindió tributo a este fruto y esto se ve reflejado en poemas como oda a lalusof. En la actualidad, el cerezo se encuentra difundido por numerosas regiones y países del mundo con clima templado. Existen muchos tipos de cereza, pero la mayoría de ellas crecen en arbustos y árboles bajos al igual que las moras o fresas.

Ciruela

La **ciruela** es la [fruta](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruta) del [ciruelo](http://es.wikipedia.org/wiki/Prunus_(subg%C3%A9nero)), nombre común de varias especies arbóreas pertenecientes al subgénero [*Prunus*](http://es.wikipedia.org/wiki/Prunus_(subg%C3%A9nero)). La ciruela es una [drupa](http://es.wikipedia.org/wiki/Drupa), es decir, un [fruto](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruto) carnoso con una única [semilla](http://es.wikipedia.org/wiki/Semilla) rodeada de un [endocarpio](http://es.wikipedia.org/wiki/Endocarpo) leñoso. Por su contenido en [sorbitol](http://es.wikipedia.org/wiki/Sorbitol) tiene efecto laxante. Es por eso, que en algunas ocasiones no es recomendado comerlas en exceso. Algunos médicos las recomiendan para "limpiar" el estómago. También es un buen remedio para enfermedades. En [Colombia](http://es.wikipedia.org/wiki/Colombia), se conoce al fruto del ciruelo como "ciruela calentana", típica en la ciudad de [Girardot](http://es.wikipedia.org/wiki/Girardot) ([Cundinamarca](http://es.wikipedia.org/wiki/Cundinamarca)). En el Departamento [Atlántico](http://es.wikipedia.org/wiki/Atl%C3%A1ntico_(Colombia)), se celebra anualmente el Festival de la Ciruela, en el que se ofrecen todo tipo de productos a base de la fruta, como helados, dulces, conservas y vino.

En [Ecuador](http://es.wikipedia.org/wiki/Ecuador), es propia de los alrededores de la ciudad de [Ambato](http://es.wikipedia.org/wiki/Ambato).

En [Perú](http://es.wikipedia.org/wiki/Per%C3%BA), la mayor producción se da en la costa norte del país, más propiamente en el [Departamento de La Libertad](http://es.wikipedia.org/wiki/Departamento_de_La_Libertad). Las cosechas se dan en los meses de marzo, abril y mayo. Precisamente a finales del mes de abril se celebra anualmente el Festival de la Ciruela en la [Provincia de Virú](http://es.wikipedia.org/wiki/Provincia_de_Vir%C3%BA), en el que se ofrecen diferentes tipos de productos y potajes a base de la ciruela peruana (Spondias purpurea).

La variedad "Claudia", de color verde pálido y especialmente pulposa fue llamada así en honor de la reina [Claudia de Francia](http://es.wikipedia.org/wiki/Claudia_de_Francia,_reina_de_Francia).

Higo

El **higo** es un «[fruto](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruto)» obtenido de la higuera *(*[*Ficus carica*](http://es.wikipedia.org/wiki/Ficus_carica)*)*. Desde el punto de vista botánico el higo no es un fruto sino una [infrutescencia](http://es.wikipedia.org/wiki/Infrutescencia) (o sea un conjunto de frutos). Existen más de 750 especies de higos diferentes entre las que hay comestibles y no comestibles. Las especies comestibles son muy digestivas porque contienen una sustancia llamada [cradina](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Cradina&action=edit&redlink=1) que es un fermento digestivo y alto contenido en fibra mejorando el tránsito intestinal por ello también es utilizado como laxante; ácidos orgánicos como el [ácido cítrico](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81cido_c%C3%ADtrico), [málico](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81cido_m%C3%A1lico) y [acético](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81cido_ac%C3%A9tico); sales como [potasio](http://es.wikipedia.org/wiki/Potasio), [magnesio](http://es.wikipedia.org/wiki/Magnesio) y [calcio](http://es.wikipedia.org/wiki/Calcio), y vitaminas [A](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina_A), [B1](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina_B1), [B2](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina_B2), [B3](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina_B3) y [C](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina_C). Contiene un 80% de agua y altos contenidos en hidratos de carbono como la [sacarosa](http://es.wikipedia.org/wiki/Sacarosa), [fructosa](http://es.wikipedia.org/wiki/Fructosa) y [glucosa](http://es.wikipedia.org/wiki/Glucosa). Los frutos no maduros resultan tóxicos para el estómago.

Kaki

***Diospyros kaki***, el **caqui** o **palosanto**,[[1]](http://es.wikipedia.org/wiki/Diospyros_kaki#cite_note-1) una [especie](http://es.wikipedia.org/wiki/Especie) [arbórea](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81rbol) de la [familia](http://es.wikipedia.org/wiki/Familia_(bot%C3%A1nica)) de las [Ebenáceas](http://es.wikipedia.org/wiki/Eben%C3%A1ceas), originario de [Asia](http://es.wikipedia.org/wiki/Asia). Su fruto, el caqui o pérsimo, es una [baya](http://es.wikipedia.org/wiki/Baya) comestible de sabor muy dulce. Es de forma generalmente redonda similar a una manzana o a un tomate, y en algunos cultivares, algo más alargado. Se puede cultivar en todas las regiones [subtropicales](http://es.wikipedia.org/wiki/Subtropical), o sea que incluyen a todos los países [mediterráneos](http://es.wikipedia.org/wiki/Mediterr%C3%A1neo). En cuanto a su valor nutricional, cuenta con importantes cantidades de [hidratos de carbono](http://es.wikipedia.org/wiki/Hidratos_de_carbono) ([fructosa](http://es.wikipedia.org/wiki/Fructosa) y [glucosa](http://es.wikipedia.org/wiki/Glucosa)), [pectina](http://es.wikipedia.org/wiki/Pectina) y mucílagos (fibra soluble). Además, se trata de una buena fuente de [vitamina A](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina_A) y [vitamina C](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina_C) que también aporta [potasio](http://es.wikipedia.org/wiki/Potasio), [hierro](http://es.wikipedia.org/wiki/Hierro), [magnesio](http://es.wikipedia.org/wiki/Magnesio) y [calcio](http://es.wikipedia.org/wiki/Calcio) y, en menor cantidad, [fósforo](http://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%B3sforo) y [sodio](http://es.wikipedia.org/wiki/Sodio). Beneficia la visión y el crecimiento y desarrollo de los huesos, es antioxidante y favorece el tránsito intestinal.

Escasa de grasas y proteínas y tiene alto valor calórico con respecto a otras frutas. También es un fuente de [beta-caroteno](http://es.wikipedia.org/wiki/Beta-caroteno) y las [xantófilas](http://es.wikipedia.org/wiki/Xant%C3%B3filas) de [luteína](http://es.wikipedia.org/wiki/Lute%C3%ADna) y [zeaxantina](http://es.wikipedia.org/wiki/Zeaxantina) (834 µg por 100 g).

Recientemente se han publicado los valores nutricionales relacionados con un zumo de caqui turbio estable y no astringente (González et al., 2015).

Manzana

#### La manzana es una [fruta](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruta) [pomácea](http://es.wikipedia.org/wiki/Pomo_(fruto)) comestible, [fruto](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruto) del [manzano doméstico (Malus domestica)](http://es.wikipedia.org/wiki/Malus_domestica), otros manzanos (especies del género Malus) o [híbridos](http://es.wikipedia.org/wiki/H%C3%ADbrido_(biolog%C3%ADa)) de aquel. En algunas zonas de España se le suele llamar pero cuando tiene forma alargada, aunque en muchas partes de [Andalucía](http://es.wikipedia.org/wiki/Andaluc%C3%ADa) se llama indistintamente “pero” a la manzana. Uso interno:

* [**Antiinflamatoria**](http://es.wikipedia.org/wiki/Antiinflamatorio) **del** [**aparato digestivo**](http://es.wikipedia.org/wiki/Aparato_digestivo): en casos de inflamación del [estómago](http://es.wikipedia.org/wiki/Est%C3%B3mago), intestinos o de las [vías urinarias](http://es.wikipedia.org/wiki/V%C3%ADas_urinarias).
* **Antiácida**: su contenido en [pectinas](http://es.wikipedia.org/wiki/Pectina), así como la influencia de la [glicina](http://es.wikipedia.org/wiki/Glicina), que es un antiácido natural la hacen muy adecuada para en casos de acidez estomacal.
* **Antidiarreica y** [**laxante**](http://es.wikipedia.org/wiki/Laxante) **suave**: aunque parezca contradictorio su alto contenido en pectinas la convierten en un buen regulador del aparato del [intestino](http://es.wikipedia.org/wiki/Intestino), de manera que se constituye un laxante suave en casos de estreñimiento, especialmente cuando se come a primeras horas de la mañana. Al mismo tiempo el valor absorbente de las pectinas la hacen ideal en casos de [colitis](http://es.wikipedia.org/wiki/Colitis), [diarrea](http://es.wikipedia.org/wiki/Diarrea), [gastroenteritis](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastroenteritis) y en todos aquellos casos en que se manifiesten heces demasiado abundantes y blandas.
* [**Diurético**](http://es.wikipedia.org/wiki/Diur%C3%A9tico) **y depurativa**: favorece la eliminación de líquidos corporales, siendo muy adecuada en casos de [obesidad](http://es.wikipedia.org/wiki/Obesidad), enfermedades [reumáticas](http://es.wikipedia.org/wiki/Reumatismo) Por su contenido en [cistina](http://es.wikipedia.org/wiki/Cistina) y [arginina](http://es.wikipedia.org/wiki/Arginina) , así como el [ácido málico](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81cido_m%C3%A1lico), resulta muy adecuada para eliminar las [toxinas](http://es.wikipedia.org/wiki/Toxina) que se almacenan en el cuerpo y que, además de combatir o impedir las enfermedades anteriormente citadas, son muy adecuadas en afecciones como [ácido úrico](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81cido_%C3%BArico), gota, y el tratamiento de enfermedades relacionadas con los [riñones](http://es.wikipedia.org/wiki/Ri%C3%B1%C3%B3n), como los cálculos o la insuficiencia renal.
* **Anticatarral**: en caso de [bronquitis](http://es.wikipedia.org/wiki/Bronquitis) o de [tos](http://es.wikipedia.org/wiki/Tos), así como cuando se tiene el pecho cargado, es muy adecuada esta planta por sus valores expectorantes.
* **Anti colesterol**: la [metionina](http://es.wikipedia.org/wiki/Metionina), su alto contenido en [fósforo](http://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%B3sforo) y su riqueza en fibra soluble resultan fundamentales en el control del [colesterol](http://es.wikipedia.org/wiki/Colesterol).
* [**Hipotensora**](http://es.wikipedia.org/wiki/Hipotensi%C3%B3n): el valor [vasodilatador](http://es.wikipedia.org/wiki/Vasodilataci%C3%B3n) de la [histidina](http://es.wikipedia.org/wiki/Histidina) la convierten en un buen aliado para rebajar la presión sanguínea en casos de [hipertensión](http://es.wikipedia.org/wiki/Hipertensi%C3%B3n_arterial).
* **Sedante**: por su contenido en fósforo, resulta un alimento con propiedades sedantes, muy adecuado para tomarlo antes de irse a dormir, con lo cual ayuda a dormir mejor.
* [**Antipirético**](http://es.wikipedia.org/wiki/Antipir%C3%A9tico): para rebajar la [fiebre](http://es.wikipedia.org/wiki/Fiebre).
* **Antitabaco**: una dieta a base solo de manzanas durante todo un día puede ayudar a abandonar el hábito de fumar.
* **Anticancerígena**: por su contenido en cate quinas y [quercetina](http://es.wikipedia.org/wiki/Quercetina), dos fitoquímicos que protegen contra la acción de los radicales libres y tienen propiedades anticancerígenas muy potentes.
* [**Enfermedad de Ménière**](http://es.wikipedia.org/wiki/Enfermedad_de_M%C3%A9ni%C3%A8re): las curas de [vinagre de manzana](http://es.wikipedia.org/wiki/Vinagre_de_manzana) con agua ayudan a mejorar esta enfermedad.
* [**Antidiabética**](http://es.wikipedia.org/wiki/Diabetes_mellitus): estudios científicos recientes atribuyen propiedades antidiabéticas a las semillas de la manzana[[8]](http://es.wikipedia.org/wiki/Manzana#cite_note-8)

#### Uso externo

* Dolor: para relajar los [músculos](http://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsculo) cansados después de un esfuerzo físico, evitando los dolores y [calambres](http://es.wikipedia.org/wiki/Calambre) se puede aplicar una loción sobre la zona dolorida con vinagre de manzana.
* [Fungicida](http://es.wikipedia.org/wiki/Fungicida): el vinagre de sidra puede utilizarse para eliminar los [hongos](http://es.wikipedia.org/wiki/Fungi) de los pies, evitando la sensación de ardor que muchas veces la acompaña.
* El vinagre de manzana tiene propiedades muy beneficiosas para la salud del [oído](http://es.wikipedia.org/wiki/O%C3%ADdo). Es rico en potasio cuya deficiencia, junto a la de [magnesio](http://es.wikipedia.org/wiki/Magnesio), zinc y [manganeso](http://es.wikipedia.org/wiki/Manganeso) puede producir sordera. Además hidrata y regenera las [mucosas](http://es.wikipedia.org/wiki/Mucosa), por lo que puede ayudar a combatir los problemas del oído interno debidos a excesiva sequedad.
* Desodorizante: el vinagre de sidra de manzana puede constituir un buen desodorante para eliminar el olor desagradable que produce el sudor en las [axilas](http://es.wikipedia.org/wiki/Axila).
* Flacidez: se utiliza para realizar masajes de las zonas flácidas y mejorar el aspecto de la piel.
* Manchas en los [dientes](http://es.wikipedia.org/wiki/Diente): la cáscara de este fruto ayuda a quitar manchas de los residuos que dejan el cigarrillo y la vejez en los dientes.

### Consumo

* Alimenticio
  + Resulta un fruto excelente que, debido a su carácter básico se puede comer con cualquier tipo de alimento y a cualquier hora del día, sin producir incompatibilidades alimentarias. Con ella, aparte de comerla cruda, cocida, sola o combinada con otros alimentos, se elaboran productos tan conocidos como:
  + Bebidas alcohólicas como la [sidra](http://es.wikipedia.org/wiki/Sidra) [asturiana](http://es.wikipedia.org/wiki/Asturias) o el [calvados](http://es.wikipedia.org/wiki/Calvados_(licor)) [francés](http://es.wikipedia.org/wiki/Francia).
  + El sirope de manzana, un tipo de mermelada que se forma al hervir durante varias horas el zumo de manzana hasta que este adquiera la consistencia de la miel. Luego se esteriliza con la técnica de introducirlo al baño María. Resulta "una mermelada" muy nutritiva por la presencia de muchos azúcares, principalmente fructosa.
  + La compota de manzana: Se realiza mediante un proceso similar al anterior, pero esta vez hirviendo la manzana entera pelada.
* Cosmética
  + Por sus propiedades astringentes, la manzana se ha usado desde la antigüedad para elaborar mascarillas faciales, con el fin de eliminar impurezas y reafirmar la piel.

Melocoton

***Prunus persica***, [originalmente](http://es.wikipedia.org/wiki/Basi%C3%B3nimo) *Amygdalus persica* L., el **melocotonero** (del Latín *malus cotonus*, «manzana algodonosa» - en alusión a la piel del fruto)[[1]](http://es.wikipedia.org/wiki/Prunus_persica#cite_note-1) así llamado en [España](http://es.wikipedia.org/wiki/Espa%C3%B1a) peninsular y las [islas Baleares](http://es.wikipedia.org/wiki/Islas_Baleares), en las [islas Canarias](http://es.wikipedia.org/wiki/Islas_Canarias) y en parte de [Hispanoamérica](http://es.wikipedia.org/wiki/Hispanoam%C3%A9rica). También se le suele denominar **duraznero** (del Latín *durus acinus*, «que tiene la piel dura» - referido a la piel del fruto) y a su fruto **durazno**, en países como Chile, Argentina, Uruguay, México, Perú y Venezuela. Su [fruto](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruto) es el **melocotón** o **durazno**. También conocido como presco o presiego (en Aragón) o **piesco**, contiene una única semilla encerrada en una cáscara dura, el «hueso». Esta fruta, normalmente de piel aterciopelada, posee una carne amarilla o blanquecina de sabor dulce y aroma delicado. A la variedad que no tiene la piel aterciopelada se la llama **nectarina**, pavía (En Aragón, Navarra) o **pelón**.

Los melocotones, junto con las [cerezas](http://es.wikipedia.org/wiki/Cerasus), [ciruelas](http://es.wikipedia.org/wiki/Ciruela) y [albaricoques](http://es.wikipedia.org/wiki/Prunus_armeniaca), son frutas de hueso botánicamente llamadas [drupas](http://es.wikipedia.org/wiki/Drupa). Se dividen en variedades cuya carne se separa fácilmente del hueso («prescos/piescos») y en otras que se adhieren firmemente a él, como la variedad llamada «pavía». Las variedades de carne blanca (Presquillas en Aragón, diminutivo de presco) son típicamente muy dulces, con escaso gusto ácido y las más populares de países como [China](http://es.wikipedia.org/wiki/China), [Japón](http://es.wikipedia.org/wiki/Jap%C3%B3n) y sus vecinos asiáticos, mientras que las de carne amarilla, predilectas de los países europeos y norteamericanos, poseen un fondo ácido, que se paladea junto al dulzor. La piel de ambas variedades tiene tonos rojizos.

Nectarina

La nectarina es un fruto redondo, con carne jugosa, con hueso, parecido al melocotón. Su piel no es vellosa sino lisa como la de la ciruela y se puede consumir sin pelar o pelado. La época de recolección de la nectarina es durante el mes de mayo en el Hemisferio Norte, aunque se puede encontrar en los mercados durante todo al año ya que se cultiva en muchos países del mundo.

La nectarina es una de las frutas carnosas que mayor contenido en vitamina B3 posee. Esta vitamina participa en el metabolismo de los nutrientes, potenciando la degradación del colesterol y por tanto, ayuda a reducir el nivel en la sangre.

Níspero

El **Níspero** (Achras zapota), también conocida como zapote, chicle y zapotillo, es una planta originaria de las zonas subtropicales de América Centras y América Central, la cual pararía a Filipinas por medio de los colonizadores españoles y luego a Extremo Oriente. En la actualidad esta especie, junto a la Eriobotrya japónica son las variedades de níspero más conocidas, siendo esta última quién ocuparía el lugar de la Mespilus germánica, también conocida como Níspero europeo. A nivel [digestivo](http://www.misabueso.com/salud/%C3%8Dndice_de_afecciones#digestion) : Desde hace muchos años la decocción de la corteza ha demostrado que posee grandes cualidades [tónicas](http://www.misabueso.com/salud/%C3%8Dndice_de_afecciones#tonico) generales, así como también es beneficiosa para controlar [diarreas](http://www.misabueso.com/salud/%C3%8Dndice_de_afecciones#diarrea), y debido a su acción febrífuga es utilizada para disminuir la [fiebre](http://www.misabueso.com/salud/%C3%8Dndice_de_afecciones#fiebre) .

Otros usos: Posee excelentes cualidades como [diurético](http://www.misabueso.com/salud/%C3%8Dndice_de_afecciones#diuretico), por lo cual se recomienda moler 5 o 6 semillas y mezclarlas con agua y [miel de abejas](http://www.misabueso.com/salud/Miel_de_abejas), pero no se recomienda tomar en exceso, pues más de 10 semillas pueden ocasionar un efecto vomitivo. La infusión de las hojas ejerce un efecto positivo en el control de la [hipertensión](http://www.misabueso.com/salud/%C3%8Dndice_de_afecciones#hipertension) .

En el pasado se utilizaba la resina de esta planta para fabricar chicle o goma de mascar

Beneficios a nivel digestivo, cardiovascular y respiratorio.

Pera

Se denomina **pera** al [fruto](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruto) de distintas especies del [género](http://es.wikipedia.org/wiki/G%C3%A9nero_(biolog%C3%ADa)) [*Pyrus*](http://es.wikipedia.org/wiki/Pyrus), integrado por [árboles](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81rbol) [caducifolios](http://es.wikipedia.org/wiki/Caducifolio) conocidos comúnmente como perales.[] Sin embargo, cuando se trata del fruto comestible, se hace referencia mayormente al producido por el llamado peral común *(*[*Pyrus communis*](http://es.wikipedia.org/wiki/Pyrus_communis)*)*. La pera es una fruta jugosa, carnosa, y una de las más importantes producidas en las regiones templadas. El principal uso del fruto es [gastronómico](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa), se emplea frecuentemente como fruta de [postre](http://es.wikipedia.org/wiki/Postre) y en la industria conservera para elaborar [compotas](http://es.wikipedia.org/wiki/Compota) y [mermeladas](http://es.wikipedia.org/wiki/Mermelada). En [Europa](http://es.wikipedia.org/wiki/Europa) se emplea la pera en la elaboración de [perada](http://es.wikipedia.org/wiki/Perada) (sidra de pera), muy popular en [Gran Bretaña](http://es.wikipedia.org/wiki/Gran_Breta%C3%B1a) particularmente en el oeste y [Gales](http://es.wikipedia.org/wiki/Gales). En [Francia](http://es.wikipedia.org/wiki/Francia) especialmente en [Normandía](http://es.wikipedia.org/wiki/Normand%C3%ADa) y [Anjou](http://es.wikipedia.org/wiki/Anjou_(provincia)).

Uva

La **uva** es una [fruta](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruta) obtenida de la [vid](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitis). Las uvas vienen en racimos y son pequeñas y dulces. Se comen frescas o se utilizan para producir [agraz](http://es.wikipedia.org/wiki/Agraz), [mosto](http://es.wikipedia.org/wiki/Mosto), [vino](http://es.wikipedia.org/wiki/Vino) y [vinagre](http://es.wikipedia.org/wiki/Vinagre). Las uvas ofrecen una combinación de dulzura y textura, su sabor agridulce las han hecho una popular elección como un alimento entre comidas que además resultan muy refrescantes. Y aunque son pequeñas, las uvas ofrecen muy diversas propiedades excelentes para la salud.

Almendra

La **almendra** es el fruto del almendro ([*Prunus dulcis*](http://es.wikipedia.org/wiki/Prunus_dulcis)). Posee una película de color canela que la envuelve, además de una cáscara exterior que no es comestible, cuando tiene un color rosado amarillento, y es de sabor dulce y que representa un peso importante de la almendra, por la cual la parte comestible de este fruto se reduce a un 40%.[[2]](http://es.wikipedia.org/wiki/Almendra#cite_note-usda-2)Cada 100 [g](http://es.wikipedia.org/wiki/Gramo) de almendra común aportan un valor energético de 2409 [kJ](http://es.wikipedia.org/wiki/Kilojulio_por_mol) o 575 [kcal](http://es.wikipedia.org/wiki/Kilocalor%C3%ADa), además de las respectivas dosis de vitaminas [B1](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina_B1) o [tiamina](http://es.wikipedia.org/wiki/Tiamina) (0,211 [mg](http://es.wikipedia.org/wiki/Miligramo)), [B2](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina_B2) o [riboflavina](http://es.wikipedia.org/wiki/Riboflavina) (1,014 mg), [B3](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina_B3) o [niacina](http://es.wikipedia.org/wiki/Niacina) (3,385 mg), [B5](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81cido_pantot%C3%A9nico) o [ácido pantoténico](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81cido_pantot%C3%A9nico) (0,469 mg), [B6](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina_B6) (0,143 mg), [B9](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina_B9) o [folato](http://es.wikipedia.org/wiki/Folato) (50 [μg](http://es.wikipedia.org/wiki/%CE%9Cg)) y una importante cantidad de [vitamina E](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina_E) (26,22 mg).[[2]](http://es.wikipedia.org/wiki/Almendra#cite_note-usda-2)

También es valioso el aporte de minerales esenciales que proveen, como el [zinc](http://es.wikipedia.org/wiki/Zinc), [hierro](http://es.wikipedia.org/wiki/Hierro), [calcio](http://es.wikipedia.org/wiki/Calcio), [magnesio](http://es.wikipedia.org/wiki/Magnesio), [fósforo](http://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%B3sforo) y [potasio](http://es.wikipedia.org/wiki/Potasio).

Para ver todos sus valores nutricionales con mayor detalle, se puede consultar la ficha que aparece a la derecha.

Como todo fruto seco, es altamente [alergénica](http://es.wikipedia.org/wiki/Alergeno); motivo por el cual debe evitarse su consumo en caso de alergia a la misma.

Avellana

La **avellana** es el [fruto](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruto) de tipo [nuez](http://es.wikipedia.org/wiki/N%C3%BAcula) del avellano común, [*Corylus avellana*](http://es.wikipedia.org/wiki/Corylus_avellana). Etimológicamente proviene del latín *nux abellana*, «fruto seco de [Avella](http://es.wikipedia.org/wiki/Avella)», pueblo de la provincia italiana de [avellino](http://es.wikipedia.org/wiki/Provincia_de_Avellino). Tiene forma esferoidal, con un diámetro aproximado de 10 a 15 mm. Está formada por una cáscara fibrosa externa que rodea una cubierta lisa en la que se aloja la [semilla](http://es.wikipedia.org/wiki/Semilla). La cáscara fibrosa se seca durante la maduración. El núcleo de la semilla es comestible como [fruto seco](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruto_seco), usándose tanto en crudo como cocinado (entero o en pasta). La piel oscura que recubre la semilla tiene sabor amargo por lo que en ocasiones se retira para el consumo.

También se obtiene de la avellana un [aceite](http://es.wikipedia.org/wiki/Aceite) de sabor fuerte y característico que es de uso alimentario.

Las avellanas se utilizan con profusión en [confitería](http://es.wikipedia.org/wiki/Reposter%C3%ADa), [garrapiñadas](http://es.wikipedia.org/wiki/Praline) o mezcladas con [chocolate](http://es.wikipedia.org/wiki/Chocolate). Es uno de los principales ingredientes de las cremas untables de cacao o similares, como [Nutella](http://es.wikipedia.org/wiki/Nutella), [Nocilla](http://es.wikipedia.org/wiki/Nocilla) o [Duvalín](http://es.wikipedia.org/wiki/Duval%C3%ADn). La pasta de avellanas es uno de los principales ingredientes de los [*torts*](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Torts&action=edit&redlink=1) vieneses.

Cacahuate

Siempre atentos a la alimentación saludable, hoy te daremos información sobre las [**propiedades nutritivas del cacahuate**](http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=101). Estas semillas leguminosas son ricas en vitaminas y minerales, como la niacina (o vitamina B3), que aportan a la buena salud de quienes las consumen. Entonces, conozcamos algunos de los [**nutrientes de los cacahuates y sus beneficios**](http://www.nutrition-and-you.com/peanuts.html). Si buscas [alimentos saludables para el corazón](http://vivirsalud.imujer.com/2011/01/26/alimentos-saludables-para-el-corazon), debes incluir cacahuates en tu dieta. Los cacahuates son ricos en grasas mono insaturadas y en antioxidantes, componentes que ayudan a [prevenir enfermedades cardiovasculares](http://vivirsalud.imujer.com/2010/03/09/combate-las-enfermedades-cardiovasculares-con-una-buena-alimentacion), ya que [regulan los niveles de colesterol en sangre](http://vivirsalud.imujer.com/4664/como-controlar-el-colesterol), bajando el colesterol malo y aumentando el bueno.

### Antioxidantes

Según las investigaciones, los cacahuates tienen tantos [antioxidantes](http://vivirsalud.imujer.com/tag/alimentos-antioxidantes) como los [arándanos](http://vivirsalud.imujer.com/4571/propiedades-de-los-arandanos-para-prevenir-enfermedades-cardiovasculares) y las fresas. Uno de los antioxidantes presentes en los cacahuates es el **resveratrol**, que parece ser importante para evitar accidentes cerebrovasculares ([ACV](http://vivirsalud.imujer.com/4637/que-es-un-acv)).

### Resveratrol para prevenir el cáncer

Los **cacahuates** tienen varios nutrientes con supuestas propiedades anticancerígenas, como el resveratrol y el [ácido fólico](http://vivirsalud.imujer.com/2007/04/21/lista-de-alimentos-ricos-en-acido-folico). Por esta razón, se ha investigado sobre el consumo de cacahuates como una forma de [prevenir el cáncer de colon](http://vivirsalud.imujer.com/4136/como-prevenir-el-cancer-de-colon). Según los estudios de Yeh CC y You SL, entre otros investigadores taiwaneses, consumir cacahuates al menos dos veces por semana reduce los riesgos de cáncer de colon en un 58% y 27% en mujeres y hombres respectivamente.

Castaña

La **castaña** es el fruto del [castaño](http://es.wikipedia.org/wiki/Castanea) ([*Castanea sativa*](http://es.wikipedia.org/wiki/Castanea_sativa)), árbol de la familia de las [fagaceae](http://es.wikipedia.org/wiki/Fagaceae), nativo de climas templados del [hemisferio norte](http://es.wikipedia.org/wiki/Hemisferio_norte). El [fruto](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruto) es una cápsula su globosa muy espinosa ([zurrón](http://es.wikipedia.org/wiki/Zurr%C3%B3n)), dehiscente por 4 valvas, que mide entre 5-11 cm de diámetro y que contiene usualmente 2-3 [aquenios](http://es.wikipedia.org/wiki/Aquenio) que son las castañas propiamente dicho. Las castañas se pueden comer crudas, hervidas, asadas o dulces. En [Francia](http://es.wikipedia.org/wiki/Francia) es común vender un dulce de castaña. Una forma sencilla de asarlas es realizar un pequeño corte en cada castaña y calentarlas en un contenedor metálico a 400 [ºC](http://es.wikipedia.org/wiki/Grado_Celsius) durante 10 o 15 minutos. El propósito del corte es evitar que estallen durante el proceso de asado.

Otro uso importante de las castañas es la [harina](http://es.wikipedia.org/wiki/Harina), con ella se puede preparar [pan](http://es.wikipedia.org/wiki/Pan), [pasteles](http://es.wikipedia.org/wiki/Pastel) y [pasta](http://es.wikipedia.org/wiki/Pasta). En [Córcega](http://es.wikipedia.org/wiki/C%C3%B3rcega), por ejemplo, es la base de *a polenta* (o *a polenda*) -que no hay que confundir con la *polenta* en su sentido [italiano](http://es.wikipedia.org/wiki/Idioma_italiano), que es una [sémola](http://es.wikipedia.org/wiki/S%C3%A9mola) de [maíz](http://es.wikipedia.org/wiki/Ma%C3%ADz)-, una [gacha](http://es.wikipedia.org/wiki/Gacha) de harina de castaña con agua, que fue, entre otros, el desayuno tradicional desde tiempos inmemoriales, y que aún es usada acompañada de queso fresco de cabra, de *figatellu* (una salchicha de hígado de cerdo) o de costillas de cerdo.

Las recetas gastronómicas de castañas están saliendo a relucir últimamente con la recuperación de recetas tradicionales, especialmente en [Italia](http://es.wikipedia.org/wiki/Italia).

Nuez

**Habilidades neuronales.** Añadir [**nueces**](http://www.muyinteresante.es/salud/especiales/nueces-el-alimento-milagroso) a una dieta sana mejora el desempeño de tareas que requieren habilidades motoras o del comportamiento en personas de edad avanzada, debido a que mejora la conexión entre neuronas gracias a su contenido en poli fenoles y otros antioxidantes, tal y como probaron recientemente neurocientíficos de la Universidad de Boston (EE UU).  
  
**Corazón sano.** Seguir una dieta mediterránea enriquecida con 30 gramos de frutos secos, al menos la mitad de ellos nueces, reduce en un 30 % el riesgo de padecer [enfermedades cardiovasculares](http://www.muyinteresante.es/tag/enfermedades%20cardiovasculares) y, concretamente, disminuye en un 49 % la posibilidad de sufrir un ictus o accidente vascular cerebral, tal y como se desprende de una investigación española que se acaba de publicar en The New England Journal of Medicine.  
  
**Mejor humor y menos barriga.** Según un estudio reciente de la Universidad de Barcelona publicado en Journal of Proteome Research, las personas con síndrome metabólico que incorporan a su dieta nueces y almendras experimentan, en un plazo de 12 semanas, un aumento importante de los **niveles de serotonina**. Esta sustancia que mejora la transmisión de señales nerviosas, reduce la sensación de hambre, disminuye la concentración de sustancias relacionadas con la inflamación, combate la obesidad abdominal y la hipertensión, mejora la salud cardíaca y nos pone de buen humor.

Pacano

* ***Carya illinoinensis***, el **Pacano** o **Pecán**,[1] y su fruto comestible la **pacana**, **nuez de la isla** o **nuez encarcelada**, entre otros nombres vernáculos, es una especie del género [*Carya*](http://es.wikipedia.org/wiki/Carya), en la familia [Juglandaceae](http://es.wikipedia.org/wiki/Juglandaceae). Los [amerindios](http://es.wikipedia.org/wiki/Amerindio) [Kiowa](http://es.wikipedia.org/wiki/Kiowa) usaban un decocción de la corteza como remedio contra la [tuberculosis](http://es.wikipedia.org/wiki/Tuberculosis) y los [Comanches](http://es.wikipedia.org/wiki/Comanches) el polvo de hojas secas en fricciones contra la [tiña](http://es.wikipedia.org/wiki/Dermatofitosis).[[9]](http://es.wikipedia.org/wiki/Carya_illinoinensis#cite_note-COM-10)
* La corteza y las hojas son [astringentes](http://es.wikipedia.org/wiki/Astringente). En [México](http://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9xico) se usa la corteza para curar [fiebres](http://es.wikipedia.org/wiki/Fiebre) intermitentes y la [dispepsia](http://es.wikipedia.org/wiki/Dispepsia).

Pistacho

El **pistachero**,[[1]](http://es.wikipedia.org/wiki/Pistacia_vera#cite_note-1) **alfóncigo** o **alfónsigo** (***Pistacia vera L.***, ***Anacardiaceae***, o algunas veces ***Pistaciaceae***) es un árbol pequeño del [género](http://es.wikipedia.org/wiki/G%C3%A9nero_(biolog%C3%ADa)) [Pistacia](http://es.wikipedia.org/wiki/Pistacia), originario de las regiones montañosas de [Grecia](http://es.wikipedia.org/wiki/Grecia), [Siria](http://es.wikipedia.org/wiki/Siria), [Turquía](http://es.wikipedia.org/wiki/Turqu%C3%ADa), [Kirguistán](http://es.wikipedia.org/wiki/Kirguist%C3%A1n), [Turkmenistán](http://es.wikipedia.org/wiki/Turkmenist%C3%A1n), [Irán](http://es.wikipedia.org/wiki/Ir%C3%A1n), [Pakistán](http://es.wikipedia.org/wiki/Pakist%C3%A1n) y [Afganistán](http://es.wikipedia.org/wiki/Afganist%C3%A1n) occidental, que produce un importante fruto para uso culinario llamado **pistacho** o **alfóncigo**. A la *Pistacia vera* se la confunde a menudo con otras especies del género *Pistacia*, pueden diferenciarse de la *P. vera* por su distribución geográfica originaria y por sus frutos, más pequeños, con un intenso sabor a [trementina](http://es.wikipedia.org/wiki/Trementina) y una cáscara dura. **Composición de los frutos de pistacho por 100 g**

* [Proteínas](http://es.wikipedia.org/wiki/Prote%C3%ADna) 20,6%
* [Calcio](http://es.wikipedia.org/wiki/Calcio) 135 mg
* [Potasio](http://es.wikipedia.org/wiki/Potasio) 1.093 mg
* [Fósforo](http://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%B3sforo_(elemento)) 503 mg
* [Magnesio](http://es.wikipedia.org/wiki/Magnesio) 158 mg
* [Hierro](http://es.wikipedia.org/wiki/Hierro) 14.28 mg
* [Hidratos de carbono](http://es.wikipedia.org/wiki/Hidratos_de_carbono) 28%
* [Azúcares](http://es.wikipedia.org/wiki/Az%C3%BAcares) 28%
* [Grasas](http://es.wikipedia.org/wiki/Grasas) 48%
* [Vitamina](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina) A 233 U.L
* Otras [vitaminas](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina) a destacar: [tiamina](http://es.wikipedia.org/wiki/Tiamina), [riboflavina](http://es.wikipedia.org/wiki/Riboflavina), [niacina](http://es.wikipedia.org/wiki/Niacina).
* No contiene [colesterol](http://es.wikipedia.org/wiki/Colesterol).