

[Inicio](#) > Frutales

El consumo de frutas aporta pocas calorías y un alto porcentaje de agua (entre 80 y 95 % de su peso fresco), por lo que facilita la hidratación del organismo. Como alimento, las frutas realizan aportes a la dieta que son de suma importancia para la salud humana. En general, son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes.

Hay diferentes formas de clasificar la fruta

Según sea el fruto:

**Frutas de hueso o carozo:** son aquellas que tienen una semilla encerrada en un endocarpio duro, como el damasco o el durazno.

**Frutas de pepita:** son frutos derivados de un receptáculo engrosado, como la pera ([Adelanto fecha de cosecha](#) [1]) y la manzana.

**Frutas de grano:** son las frutas resultantes de un receptáculo engrosado, cuyos frutos verdaderos presentan aspecto de minúsculas semillas en su interior. Tal es el caso del higo.  
Según el tiempo desde su recolección hasta que es consumida.

**Fruta fresca:** cuando el consumo se realiza inmediatamente o a los pocos días de su recolección, de forma directa, sin ningún tipo preparación o cocinado.

**Fruta seca, desecada o pasa:** es la fruta que tiene en su composición menos de un 50% de agua, como las avellanas, los cacahuates, el cacao, las pasas o los orejones.

**Hay además algunos grupos de frutas que se distinguen por tener ciertas características comunes:**

**Fruta cítrica:** aquella que se da en grandes arbustos o arbolillos perennes (entre 5 y 15 m) cuyos frutos o frutas, de la familia de las rutáceas, poseen un alto contenido en vitamina C y ácido cítrico, el cual les proporciona un sabor ácido muy característico. Las más conocidas son la naranja, el limón, la mandarina y la lima.

**Fruta tropical:** aquella que se da de forma natural en las regiones tropicales, aunque por extensión, se aplica a las frutas que necesitan para su desarrollo unas temperaturas cálidas y alta humedad, como la banana, el coco, el kiwi y la piña.

**Fruta del bosque:** un tipo de frutas pequeñas que tradicionalmente no se cultivaban sino que

crecían en arbustos silvestres en los bosques, como la frambuesa, fresa, la mora, la grosella, la zarzamora y la endrina.

**Fruto seco:** aquella que por su composición natural (sin manipulación humana) tiene menos de un 50 % de agua. Son alimentos muy energéticos, ricos en grasas, en proteínas, así como en oligoelementos. Las más conocidas son la almendra, la nuez, la avellana y las castañas.



**Última modificación:**

Viernes, Septiembre 21, 2018 - 15:31

**Enlace del contenido:** <http://senasa.gov.ar/cadena-vegetal/frutales>

**Enlaces**

[1] <http://www.senasa.gov.ar/adelanto-cosecha-peras>