



Pera

Se trata de una fruta muy pobre en grasas y proteínas, pero constituye una buena fuente de energía gracias a sus hidratos de carbono (10.6 %). Estos se encuentran en forma de azúcares simples, mayoritariamente fructosa, que es bien tolerada por las personas diabéticas. Su aporte de vitaminas no es extraordinario, pero contiene 3 mg de vitamina C por cada 100 gramos y también vitamina E, trazas de provitamina A y ácido fólico. Las peras se consumen normalmente en postre, enteras o en trozadas en macedonias, además de que se usan en mermeladas, zumos y licores.



Contacto

frufredesco.huevapan@hotmail.com
7352051771-7773069557-7551016831

Cooperativa FruFreDesCo

Frutas Frescas Deshidratadas para la Comercialización



Manzana

La manzana contiene 95 calorías, pero aporta 4.4 gramos de fibra y tiene un alto contenido de agua. Tienen poderosas actividades antiproliferativas contra las células cancerosas del hígado, colon y mamas y pueden ser parcialmente responsables de las actividades anticancerosas. La fibra que aportan las manzanas puede ser beneficiosa en la reducción del riesgo del cáncer colorrectal. También están repletas de quercetina un pigmento vegetal que mantiene a raya la resistencia a la insulina de manera eficaz. Se consume cruda en su mayor parte, cocinada en numerosos postres, así como transformada industrialmente como jugos, sidra, néctares, yogurt, deshidratada, refrescos, vinagre, licores.



Contacto

Frufredesco.huevapan@hotmail.com
7352051771-7773069557-7551016831

Cooperativa FruFreDesCo

Frutas Frescas Deshidratadas para la Comercialización



Durazno

El durazno es rico en vitaminas A, E, K, C y presenta buenas cantidades de minerales como: el potasio, hierro, fósforo, magnesio, sodio, zinc, calcio, luteína, tiamina, bioflavonoides y niacina. El durazno también es una fruta con una buena cantidad de fibra, betacaroteno, y aporta una diversa cantidad de ácido pantoténico, málico y cítrico, es bajo en grasas saturadas y colesterol. El durazno se consume fresco, recién cortado del árbol, como fruta de temporada, y en productos como mermelada y almíbar. También se usa en la elaboración de ensaladas, pasteles y dulces.



Contacto

frufredesco.huevapan@hotmail.com
7352051771-7773069557-7551016831

Cooperativa FruFreDesCo

Frutas Frescas Deshidratadas para la Comercialización



Fresa

Este es un fruto rico en vitamina C, superando incluso a la naranja, con 54mg por cada 100g. Además, aporta manganeso, vitamina B1, luteína, zeaxantina y folatos; éstas propiedades ayudan al sistema inmunitario, formación de colágeno, huesos, cartilagos, absorción de hierro, mantiene la salud de los ojos y es antioxidante; igualmente ayuda a la formación de tejidos durante el embarazo, y también combate el estreñimiento. Suele consumirse fresco en diversos postres, pero también para picotear y merendar, se pueden preparar batidos y muchas otras bebidas deliciosas.



Contacto

frufredesco.huevapan@hotmail.com
7352051771-7773069557-7551016831

Cooperativa FruFreDesCo

Frutas Frescas Deshidratadas para la Comercialización

REFERENCIAS MANZANA

- S. Emling, «3 maneras en las que las manzanas pueden transformar tu salud,» 09 Octubre 2017. [En línea]. Available: <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2017/beneficios-de-comer-manzanas.html#:~:text=Los%20investigadores%20tambi%C3%A9n%20notan%20que,de%20c%C3%A1ncer%20reafirma%20estos%20hallazgos>. [Último acceso: 07 Octubre 2022].

REFERENCIAS PERA

- N. Gutiérrez, «Agricultura y Desarrollo Rural,» 16 Enero 2014. [En línea]. Available: <https://sader.jalisco.gob.mx/catalogo-plantas/pera>. [Último acceso: 07 Octubre 2022].
- «CUERPOMENTE,» [En línea]. Available: <https://www.cuorpomente.com/guia-alimentos/pera>. [Último acceso: 27 Septiembre 2022].
- «FRUTAS & HORTALIZAS,» [En línea]. Available: <https://www.frutas-hortalizas.com/Frutas/Presentacion-Pera.html#:~:text=Con%20la%20pera%20se%20e laboran,producci%C3%B3n%20supera%20el%2060%25%20mundial.> [Último acceso: 07 Octubre 2022].

REFERENCIAS FRESA

- [1] B. Contreras, «Vitaminas de la fresa, propiedades y beneficios de las fresas,» [En línea]. 02 Agosto 2019. Available: <https://laguiadelasvitaminas.com/vitaminas-de-la-fresa/>. [Último acceso: 07 Octubre 2022].
- [2] E. Vargas, «FRESA: Propiedades, beneficios y valor nutricional,» 12 Abril 2022. [En línea]. Available: <https://saludynutricion.pe/fresa/>. [Último acceso: 28 Septiembre 2022].
- [3] E. Carnero, «Descubre los increíbles beneficios de las fresas para tu salud,» 09 junio 2023 [En línea]. Available: <https://www.academianutricionydietetica.org/saber-comprar/propiedades-fresas/> [Último acceso: 30 Septiembre 2023].
- [4] D. Echeverri, «Los 9 beneficios que las fresas le aportan a tu salud» [En línea]. 24 Mayo 2023. Available: <https://mejorconsalud.as.com/los-8-beneficios-las-fresas-le-aportan-salud/>. [Último acceso: 07 Octubre 2023]

REFERENCIAS DURAZNO

- [1] [En línea]. Available: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/96219/Durazno_monografias.pdf. [Último acceso: 07 Octubre 2022].
- [2] «Recetas Nestle,» 12 Abril 2022. [En línea]. Available: <https://www.recetasnestlecam.com/escuela-de-sabor/ingredientes/conoce-las-propiedades-del-durazno>. [Último acceso: 28 Septiembre 2022].
- [3] «CLIKISalud,» [En línea]. Available: <https://www.clikisalud.net/5-fabulosos-beneficios-durazno/>. [Último acceso: 28 Septiembre 2022].



Piña

Es una fruta, de delicioso sabor, textura y olor. Con potasio, yodo, así como vitaminas A, B y C. Se recomienda para contribuir a el tratamiento de varias enfermedades como problemas de retención de líquidos, anemia, hipertensión, estreñimiento, obesidad, y ayuda al sistema inmunológico es general. Se puede consumir fresca en cubos o rebanadas, pero también se usa para jugos, concentrados, jaleas, enlatados, etc. Con su cáscara se obtiene vinagre, y su fermentación da lugar al *tepache*.



Contacto

frufredesco.huevapan@hotmail.com
7352051771-7773069557-7551016831
Cooperativa FruFreDesCo

Frutas Frescas Deshidratadas para la Comercialización



Betabel

El color del betabel se debe a la betacianina, una sustancia que contribuye a la prevención del cáncer. Las propiedades medicinales de este tubérculo ayudan a combatir la hipertensión arterial, estreñimiento, enfermedades sanguíneas, debilidad en los huesos, obesidad, anemia, entre otros males.

Esta hortaliza puede consumirse cruda o cocida, en jugos, licuados, ensaladas y postres.



Contacto

frufredesco.huevapan@hotmail.com
7352051771-7773069557-7551016831
Cooperativa FruFreDesCo
Frutas Frescas Deshidratadas para la Comercialización



Manzanilla

La manzanilla ayuda a calmar los nervios y funciona como relajante, pues aumenta los niveles de serotonina y melatonina que ayudan a reducir la ansiedad y estrés. También es utilizado para combatir problemas como el insomnio, pues contiene apigenina, un antioxidante que se necesita para promover la somnolencia al calmar al sistema nervioso.

La manzanilla es una planta que más conocidas por la cantidad de propiedades curativas que tiene, suele consumirse como infusión, aunque también es utilizada en cremas e incluso lociones.



Contacto

frufredesco.huevapan@hotmail.com
7352051771-7773069557-7551016831
Cooperativa FruFreDesCo

Frutas Frescas Deshidratadas para la Comercialización



Hinojo

El hinojo es una especie de propiedades medicinales y culinarias que se emplea ampliamente por el aroma particular de sus semillas, hojas y bulbos. Las raíces tienen propiedades aperitivas y diuréticas, las semillas son balsámicas, carminativas, desinflamantes y activan el flujo de leche durante la lactancia.

En la cocina se usa de manera tradicional desde la época de los romanos. Se emplea como aderezo en guisos y potajes proporcionando un agradable aroma anisado, además las semillas se emplean para la elaboración de tartas, panes y pasteles.



Contacto

frufredesco.huevapan@hotmail.com
7352051771-7773069557-7551016831
Cooperativa FruFreDesCo
Frutas Frescas Deshidratadas para la Comercialización

REFERENCIAS BETABEL

- [1] Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, «Betabel, un vegetal con mucha historia» 05 Noviembre 2016. [En línea]. Available: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/betabel-un-vegetal-con-mucha-historia>. [Último acceso: 07 Octubre 2022].

REFERENCIAS HINOJO

- [2] J. Vázquez, «Hinojo» 11 Septiembre 2024. [En línea]. Available: <https://www.lifeder.com/hinojo/>. [Último acceso: 28 Octubre 2024].

REFERENCIAS PIÑA

- [1] «Fruta diurética que retrasa el envejecimiento y reduce a hipertensión» 21 junio 2023. [En línea]. Available: <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/fruta-diuretica-que-retrasa-el-envejecimiento-y-reduce-a-hipertension/202309/>. [Último acceso: 07 Octubre 2023].
- El País, «¿Qué beneficios tiene hervir la cáscara de piña y consumirla en ayunas?», 30 Abril 2024 [En línea]. Available:
- [2] <https://www.elpais.com.co/salud/que-beneficios-tiene-hervir-la-cascara-de-pina-y-consumirla-en-ayunas-3042.html>. [Último acceso: 27 Septiembre 2024].

REFERENCIAS MANZANILLA

- [1] A. Nabor, «Descubre qué es la manzanilla y cuáles son sus beneficios»[En línea]. 06 Marzo 2020. Available: <https://www.eluniversal.com.mx/menu/que-es-la-manzanilla-propiedades-usos-y-beneficios-la-salud/>. [Último acceso: 07 Octubre 2022].