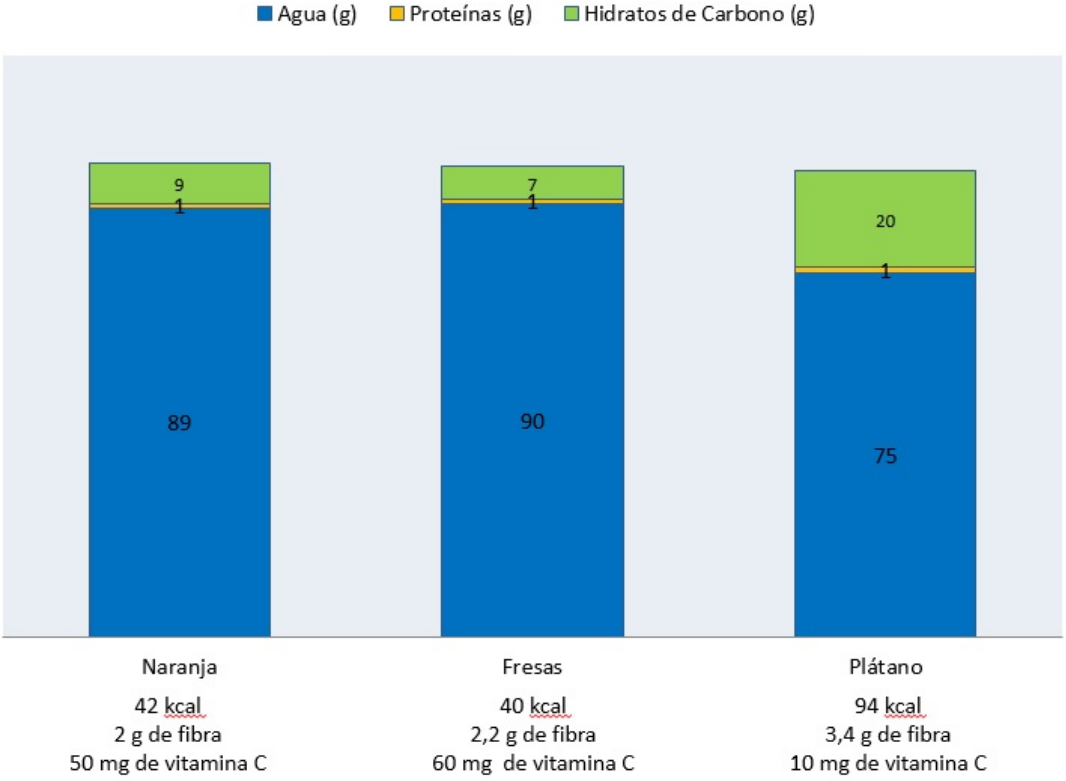
Frutas y frutos secos

Las frutas son un grupo de alimentos con una **composición nutricional muy similar a las verduras, pero con una cantidad superior de hidratos de carbono simples (azúcares).** El agua es el componente mayoritario, llegando a alcanzar más del 90% de la composición en el caso de las frutas frescas, aunque su contenido es mucho menor en las desecadas o en los frutos secos. Junto con las verduras y hortalizas, las frutas son las principales fuentes de agua, fibra, vitaminas y minerales. Constituyen también la fuente alimentaria más importante de vitamina C (Figura 11).

Figura 11. Composición de Frutas Frescas



Banco de imágenes de la FEN. *Composición de las frutas frescas*

Las frutas son los frutos, infrutescencias, semillas o partes carnosas de órganos florales de plantas plurianuales, cultivadas o no. Deben haber alcanzado un grado de maduración adecuado para ser aptas para el consumo humano. Se diferencian de las hortalizas y verduras en que éstas proceden de distintas partes de las plantas herbáceas, mientras que las frutas sólo proceden de partes

Copyright 2026

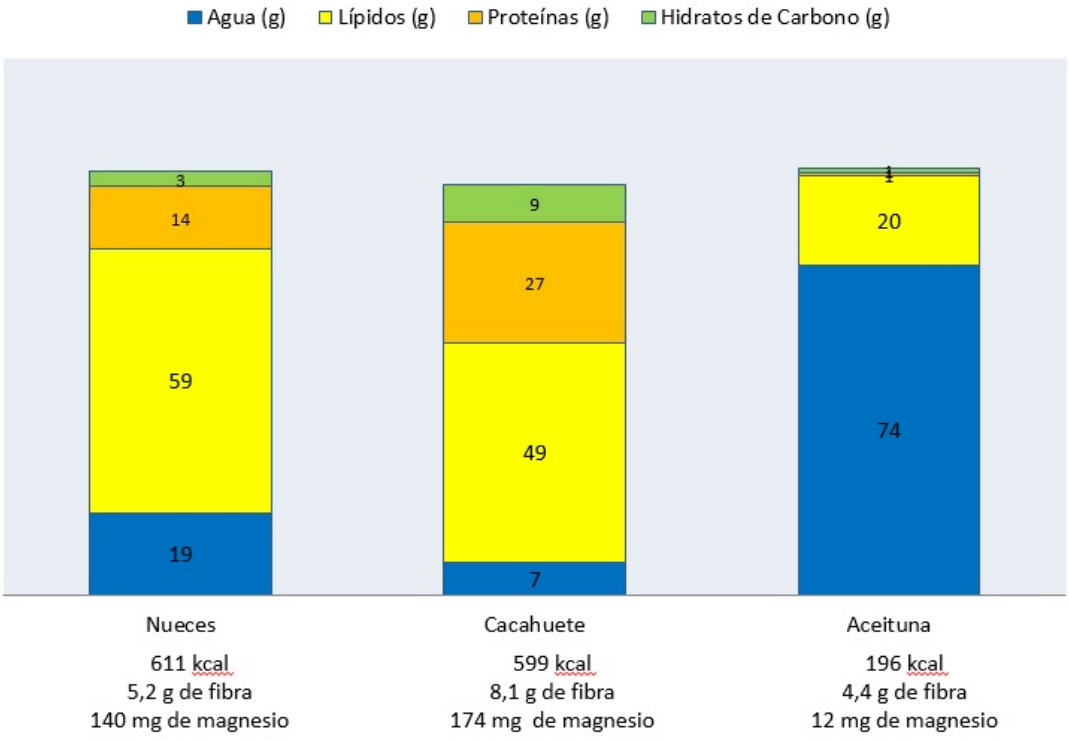
localizadas de las plantas leñosas.

Las frutas pueden ser de diferentes tipos:

- **Frutas carnosas**: su contenido en agua está por encima del 50%. Son de textura blanda, azucaradas y aromáticas. Ejemplos: la **naranja**, la **pera**, la **manzana**, el **melocotón**, las **fresas** o el **plátano**.
- **Frutas secas**: su contenido en agua está por debajo del 50%. Son las que se conocen como *frutos secos*. Ejemplos: la **almendra**, las **nueces** y las **avellanas**.
- **Frutas oleaginosas**: su contenido en grasa es elevado, por lo que a veces son empleadas para la obtención de aceites y mantecas. Ejemplos: la **aceituna**, el **cacahuete**, el **coco** y la **pipa de girasol**.

Los frutos secos, al contener muy poca agua, son una **excelente fuente de energía, fibra y minerales**. En los frutos oleaginosos, como la aceituna, el contenido en lípidos y, por tanto, en energía, es mucho más alto que en las frutas carnosas (Figura 12).

Figura 12. Composición de Frutos Secos y Aceituna
100 g contienen:



Banco de imágenes de la FEN. *Composición de frutos secos y aceituna*

Copyright 2026

Revision #1
Created 2022-02-01 11:12:09 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:12:10 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026