

## Frutas LARS



Clasificación de las frutas Muy pocas personas conocen la clasificación de las frutas y los beneficios que nos aportan, ya que son alimentos saludables que dan al organismo la energía necesaria para poder desarrollar diferentes actividades. El alto contenido de sustancias nutritivas depende del clima, la fertilidad del suelo y de su variedad.

Entre los numerosos beneficios que aportan las frutas, podemos destacar su riqueza en fibra, que aporta saciedad, reduce el apetito; ayudan a prevenir el estreñimiento al mejorar el tránsito intestinal; son depurativas, ayudan a depurar el organismo y a desintoxicarlo. Además, favorecen a retrasar el envejecimiento, facilitando la eliminación del ácido úrico alto y el colesterol alto.

Las frutas son indispensables para la salud y bienestar del cuerpo humano, especialmente por el aporte de vitaminas, minerales y sustancias de acción antioxidante. Junto con las verduras y hortalizas, son casi fuente exclusiva de vitamina C.

La gran diversidad de especies, con sus distintas propiedades organolépticas (aquellas que apreciamos mediante los sentidos, como el sabor, aroma, color y textura) y la distinta forma de prepararlas, hacen de ellas productos de gran aceptación por parte de los consumidores.

### **Frutas Neutras**

Se caracterizan por ser las más ricas en proteínas, vitaminas, sales, minerales y oligoelementos. Tienen un alto contenido de grasa, fósforo, potasio, azufre y proteínas que fortalecen considerablemente los sistemas muscular e inmunológico.

Ellas son: aceituna, avellana, coco, maní, cacao, aguacate, castaña, almendra, nuez y macadamia.



Aceituna



Aguacate



Almendra



Avellana



©iStock / Thinkstock

Cacao



Nuez

Estas y otras frutas se encuentran disponibles, en la empresa **FRUTAS LARS**.