

# Frutas de Primavera

Frescas y ligeras tras el invierno

Comer **fruta de temporada** es más sabroso, económico y sostenible. La OMS recomienda al menos **3 piezas al día**. Estas son frutas típicas de primavera, con sus calorías por 100 g, fibra y vitamina destacada.



## Fresa

**32** kcal/100g

2.0 g fibra

Vit. C · antioxidantes



## Níspero

**47** kcal/100g

1.7 g fibra

Vit. A



## Cereza

**50** kcal/100g

2.1 g fibra

Antioxidantes



## Albaricoque

**48** kcal/100g

2.0 g fibra

Vit. A



## Ciruela

**46** kcal/100g

1.4 g fibra

Vit. C · fibra



## Frambuesa

**52** kcal/100g

6.5 g fibra

Fibra (muy alta)



## Paraguaya

**39** kcal/100g

1.5 g fibra

Vit. C



## Pera

**57** kcal/100g

3.1 g fibra

Fibra



## Plátano

**89** kcal/100g

2.6 g fibra

Potasio · vit. B6



## Mejor la pieza entera que en zumo

La fruta entera conserva la fibra, sacia más y suaviza la subida de azúcar en sangre.

# Frutas de Verano

## Hidratantes y refrescantes

Comer **fruta de temporada** es más sabroso, económico y sostenible. La OMS recomienda al menos **3 piezas al día**. Estas son frutas típicas de verano, con sus calorías por 100 g, fibra y vitamina destacada.



### Sandía

**30** kcal/100g

0.4 g fibra

Vit. A · agua



### Melón

**34** kcal/100g

0.9 g fibra

Vit. C · agua



### Melocotón

**39** kcal/100g

1.5 g fibra

Vit. A y C



### Nectarina

**44** kcal/100g

1.7 g fibra

Vit. C



### Ciruela

**46** kcal/100g

1.4 g fibra

Vit. C · fibra



### Cereza

**50** kcal/100g

2.1 g fibra

Antioxidantes



### Albaricoque

**48** kcal/100g

2.0 g fibra

Vit. A



### Higo

**74** kcal/100g

2.9 g fibra

Fibra · calcio



### Arándano

**57** kcal/100g

2.4 g fibra

Antioxidantes



### Mejor la pieza entera que en zumo

La fruta entera conserva la fibra, sacia más y suaviza la subida de azúcar en sangre.

Comer **fruta de temporada** es más sabroso, económico y sostenible. La OMS recomienda al menos **3 piezas al día**. Estas son frutas típicas de otoño, con sus calorías por 100 g, fibra y vitamina destacada.



## Uva

**69** kcal/100g

0.9 g fibra

Antioxidantes



## Granada

**83** kcal/100g

4.0 g fibra

Antioxidantes



## Caqui

**70** kcal/100g

3.6 g fibra

Vit. A · fibra



## Higo

**74** kcal/100g

2.9 g fibra

Fibra · calcio



## Manzana

**52** kcal/100g

2.4 g fibra

Fibra y vit. C



## Pera

**57** kcal/100g

3.1 g fibra

Fibra



## Kiwi

**61** kcal/100g

3.0 g fibra

Vit. C (muy alta)



## Membrillo

**38** kcal/100g

1.9 g fibra

Fibra (en compota)



## Chirimoya

**75** kcal/100g

3.0 g fibra

Vit. C · fibra



## Mejor la pieza entera que en zumo

La fruta entera conserva la fibra, sacia más y suaviza la subida de azúcar en sangre.

# Frutas de Invierno

Ricas en vitamina C

Comer **fruta de temporada** es más sabroso, económico y sostenible. La OMS recomienda al menos **3 piezas al día**. Estas son frutas típicas de invierno, con sus calorías por 100 g, fibra y vitamina destacada.



**Naranja**

**47** kcal/100g

2.4 g fibra

Vit. C



**Mandarina**

**53** kcal/100g

1.8 g fibra

Vit. C



**Kiwi**

**61** kcal/100g

3.0 g fibra

Vit. C (muy alta)



**Pomelo**

**42** kcal/100g

1.6 g fibra

Vit. C



**Limón**

**29** kcal/100g

2.8 g fibra

Vit. C



**Manzana**

**52** kcal/100g

2.4 g fibra

Fibra y vit. C



**Pera**

**57** kcal/100g

3.1 g fibra

Fibra



**Chirimoya**

**75** kcal/100g

3.0 g fibra

Vit. C · fibra



**Caqui**

**70** kcal/100g

3.6 g fibra

Vit. A · fibra































**Mejor la pieza entera que en zumo**

La fruta entera conserva la fibra, sacia más y suaviza la subida de azúcar en sangre.















# Tabla de Frutas (A-Z)

Calorías, fibra, temporada y vitamina destacada

Fruta	kcal/100g	Fibra	Temporada	Destaca por
 <b>Aguacate</b>	<b>160</b>	 6.7 g	<b>Tod</b>	Grasas buenas · fibra
 <b>Albaricoque</b>	<b>48</b>	 2.0 g	<b>Ver</b>	Vit. A
 <b>Arándano</b>	<b>57</b>	 2.4 g	<b>Ver</b>	Antioxidantes
 <b>Breva</b>	<b>74</b>	 2.5 g	<b>Ver</b>	Fibra
 <b>Caqui</b>	<b>70</b>	 3.6 g	<b>Oto</b>	Vit. A · fibra
 <b>Cereza</b>	<b>50</b>	 2.1 g	<b>Pri Ver</b>	Antioxidantes
 <b>Chirimoya</b>	<b>75</b>	 3.0 g	<b>Oto Inv</b>	Vit. C · fibra
 <b>Ciruela</b>	<b>46</b>	 1.4 g	<b>Ver</b>	Vit. C · fibra
 <b>Coco</b>	<b>354</b>	 9.0 g	<b>Tod</b>	Fibra · grasas
 <b>Dátil</b>	<b>282</b>	 8.0 g	<b>Oto Inv</b>	Fibra · energía
 <b>Frambuesa</b>	<b>52</b>	 6.5 g	<b>Ver Oto</b>	Fibra (muy alta)
 <b>Fresa</b>	<b>32</b>	 2.0 g	<b>Pri</b>	Vit. C · antioxidantes
 <b>Frutos rojos (mix)</b>	<b>50</b>	 4.5 g	<b>Ver</b>	Antioxidantes · fibra
 <b>Granada</b>	<b>83</b>	 4.0 g	<b>Oto</b>	Antioxidantes

# Tabla de Frutas (A-Z)

Calorías, fibra, temporada y vitamina destacada

Fruta	kcal/100g	Fibra	Temporada	Destaca por
 Mandarina	53	1.8 g	Inv	Vit. C
 Mango	60	1.6 g	Ver	Vit. A y C
 Manzana	52	2.4 g	Oto Inv	Fibra y vit. C
 Maracuyá	97	10.4 g	Tod	Fibra (muy alta) · vit. C
 Melocotón	39	1.5 g	Ver	Vit. A y C
 Melón	34	0.9 g	Ver	Vit. C · agua
 Membrillo	38	1.9 g	Oto	Fibra (en compota)
 Mora	43	5.3 g	Ver Oto	Fibra · antioxidantes
 Naranja	47	2.4 g	Inv	Vit. C
 Nectarina	44	1.7 g	Ver	Vit. C
 Níspero	47	1.7 g	Pri	Vit. A
 Papaya	43	1.7 g	Tod	Vit. C y A
 Paraguaya	39	1.5 g	Ver	Vit. C
 Pera	57	3.1 g	Oto Inv	Fibra