



GOT foods
Export | Import & drinks



Physalis



El Physalis es un tipo de fruta que se caracteriza por ser una baya pequeña, redonda, carnosa, amarilla y dulce que puede tener entre 1'25 y 2 cm de diámetro. Con la peculiaridad de estar cubierta por un capacho formado por cinco sépalos que le protege contra insectos, pájaros, patógenos y condiciones climáticas extremas.

Con capacho: Cajas de 12 cestillos de 100 gramos, 1,2 kg. caja
Sin capacho: Cajas de 8 tarrinas de 250 gramos, 2 kg. caja
Duración mínima refrigerada: 4 semanas
Temperatura de refrigeración: 7° - 9°

Physalis y su valor nutricional

El componente mayoritario del alquejenje común es el agua. Aporta una cantidad importante de hidratos de carbono pero muy baja de grasas y proteínas, por lo que su valor calórico no es elevado. Es rico en vitaminas, especialmente provitamina A y también contiene, en menor proporción, vitamina C y del grupo B.

Physalis y la salud

Es una fruta dulce, refrescante y fácil de comer, rica en sustancias de acción antioxidante, motivo por el cual se recomienda su consumo, teniendo en cuenta además sus propiedades nutritivas, a toda la población: niños y jóvenes, adultos, deportistas, mujeres embarazadas o madres lactantes y personas mayores. Por su aporte de provitamina A es una fruta adecuada para quienes tienen un mayor riesgo de sufrir carencias de dicha vitamina: personas que deben llevar a cabo una dieta baja en grasa y por tanto con un contenido escaso de vitamina A o para personas cuyas necesidades nutritivas están aumentadas. Algunas de estas situaciones son: periodos de crecimiento, embarazo y lactancia materna. Así mismo, el tabaco, el abuso del alcohol, el empleo de ciertos medicamentos, el estrés y situaciones de inmunodeficiencia, la actividad física intensa, el cáncer y el Sida, y las enfermedades inflamatorias crónicas disminuyen el aprovechamiento y producen mala absorción de nutrientes. La vitamina A y la vitamina C poseen acción antioxidante y contribuyen a reducir el riesgo de múltiples enfermedades, entre ellas, las cardiovasculares, las degenerativas e incluso el cáncer. Por su aporte de ácido cítrico, de acción desinfectante y alcalinizadora de la orina, su consumo también contribuye a reducir el riesgo de formación de algunos cálculos renales (principalmente los compuestos de sales de ácido úrico) y resulta beneficioso en caso de hiperuricemia o gota (facilita la eliminación del exceso de ácido úrico). Su aporte de pectina le confiere propiedades laxantes, lo que lo hace especialmente recomendado para situaciones como el estreñimiento. Por último, por su composición, posee un suave efecto diurético y depurativo, por lo que se recomienda su consumo en caso de retención de líquidos y de cistitis (infecciones de orina).

Physalis en la cocina

Al physalis se le considera una fruta exótica, se utiliza para preparar helados, yogurt, glaseados y chutneys. Tienen un alto contenido en pectina, y la hacen ideal para mermeladas y salsas. Se puede consumir solo, en postres, en zumo y en almíbar.

Origen: Colombia

Temporada: Todo el año



Piña Aérea



Tiene forma ovalada, una corona y también una piel muy rugosa de color verdosa que se va volviendo amarilla y marrón a medida que la piña va madurando y desprende un agradable olor dulzón cuando ya está lista para comer. Por dentro tiene una carne amarilla muy dulce y jugosa.

Calibres piñas : 12 - 14

Cajas neto: 12 kg.

Duración mínima refrigerada: 2 semanas

Temperatura de refrigeración: 7° - 9°

Grado Brix 15°

Piña y su valor nutricional

La piña, con su elevado contenido de agua, y bien madurada, aporta alrededor del 11 g/100 g de hidratos de carbono. En cuanto a los minerales, destacan en cantidad el potasio, magnesio, cobre y manganeso. Las vitaminas más abundantes de la piña son la vitamina C y, en menor cantidad, la tiamina o B1 y la B6 o piridoxina. Es ligeramente laxante y normaliza las funciones intestinales, además de activar las funciones pancreáticas.

Piña y la salud

Uno de los principales beneficios que se atribuye a esta fruta es el hecho de ser diurética, es decir, ayuda a eliminar agua del cuerpo y evita la retención de líquidos. De esta forma, se recomienda para dietas de adelgazamiento, así como en casos de ácido úrico, gota, artritis, etc. La vitamina C es uno de los nutrientes más presentes en la piña (unos 20 mg por cada 100 gr de fruta consumida). Esta vitamina tienen un gran poder antioxidante que protege nuestro organismo contra el envejecimiento de las células y refuerza el sistema inmunitario. Asimismo, el gran aporte de vitamina C también ayuda a la absorción del hierro en el intestino, neutraliza las toxinas de la sangre y toma parte en la cicatrización de las heridas. La piña favorece la circulación gracias a la bromelina que disuelve los coágulos que puedan formarse. Por este hecho, se recomienda la piña a las personas con problemas circulatorios como la trombosis. Otra aportación de la piña es la fibra, que produce efectos beneficiosos como la regulación del tráfico intestinal y el hecho de contribuir a regular los índices de colesterol. De la misma forma, tiene gran poder laxante que puede ayudar en casos de estreñimiento.

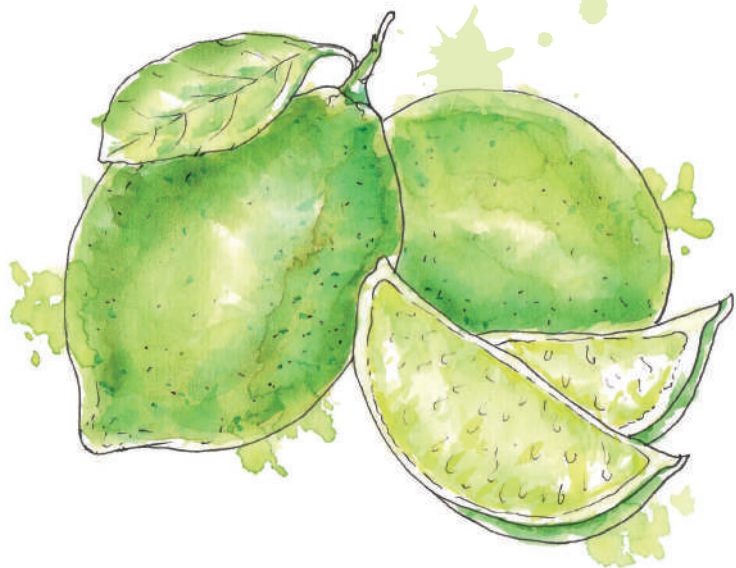
Piña en la cocina

Además de resultar espectacular en cualquier frutero, la piña se puede degustar como tentempié o saludable golosina, y da un sabroso toque a ensaladas o coloridos platos de frutas. Sin embargo, su original textura y su sabor, entre dulce y ácido, la convierten en un ingrediente muy versátil en la cocina. Tanto puede servir para preparar recetas dulces y postres como emplearse en un sinfín de platillos salados.

Origen: Republica Dominicana
Temporada: Todo el año



Lima



La lima posee una pulpa carnosa dividida en refrescantes y jugosos gajos. Generalmente no tiene semillas o las tiene en muy poca cantidad.

Cajas Lima : 4,5 kg.
Calibres : 42 , 48
Variedad : Tahití y Persa
Duracion minima : 3 semanas

La lima y su valor nutricional

Las limas contienen un 94% de agua. Contienen hidratos de carbono, son rica fuente de vitamina C, contienen magnesio, potasio, ácido fólico, ácido cítrico, flavoides, aceites esenciales, beta-caroteno, antioxidantes y sustancias de acción astringente. 100 gr. de lima (2 unidades) contienen aproximadamente 51 calorías, mientras que un vaso de zumo de lima natural (200 ml.), aportan 74 calorías.

La lima y la salud

La lima es una fruta beneficiosa para la salud. Es altamente diurética por lo que se recomienda para problemas de retención de líquidos. Tiene propiedades anticancerígenas, desintoxicantes, depurativas y reconstituyentes. La lima contribuye a reforzar el sistema inmunológico, combate el estrés, enfermedades de la piel, la gota, artritis, la anemia ferropática, la diarrea, así como problemas cardiovasculares y degenerativos. El jugo de lima mezclado con agua es bueno para calmar la fiebre y combatir la arteriosclerosis. El té de cáscara de lima facilita la digestión, combate los gases y tonifica los nervios.

La lima en la cocina

La lima generalmente no se consume como fruta fresca, sino solo su zumo. Tiene diversos usos culinarios, siendo muy apreciada en la cocina mexicana y asiática. Se emplea para aliñar ensaladas, aderezar platos, en salsas y dar sabor a pasteles y tartas. La lima se utiliza también para rociar pescados y mariscos, como acompañante de carnes, en la preparación de diversas bebidas refrescantes y alcohólicas. Se emplea además para potenciar el sabor de otras frutas y en la elaboración de jaleas, mermeladas, helados y sorbetes.

Origen: Colombia y Republica Dominicana
Temporada: Todo el año

Passion Fruit



La cáscara es lisa y rugosa cuando madura el fruto. Su pulpa es gelatinosa, viscosa, de color amarillo y de un sabor ligeramente ácido, muy aromático. Está llena de semillas duras y crujientes de color negro.

Calibres pasion Fruit: 40-48

Cajas neto: 2 kg.

Duración mínima refrigerada: 5 semanas

Temperatura de refrigeración: 7°- 9°

Passion fruit y su valor nutricional

Esta fruta tropical tiene 50 calorías cada 100 gramos. Es rica en vitaminas A, B y C, calcio, fósforo, fibra, proteínas, magnesio, hierro, potasio y carbohidratos.

Passion fruit y la salud

Gracias a sus atributos antioxidantes, la gulupa ayuda al sistema cardiovascular puesto que evita la obstrucción de las arterias. Ayuda a regular los niveles altos de tensión arterial. Refuerza la desintoxicación y depuración del colon y del organismo, por lo que mejora las funciones digestivas. Ayuda a conciliar el sueño. Beneficia la reducción de los niveles de estrés. Actúa como analgésico y antiinflamatorio. Se utiliza en tratamientos para la piel, el cabello y las uñas. Apoya los tratamientos para enfermedades como la artritis degenerativa. Es la base de varios suplementos multivitamínicos.

Passion fruit en la cocina

Tiene varios usos gastronómicos, además de comerse como fruta, es decir cruda, se utiliza para preparar jugos, helados, postres, ensaladas, entre otros. El aceite que extrae de sus semillas es utilizado en la alta cocina. Su flor tiene usos en la ornamentación, en la cosmetología y en la perfumería.

Origen: Colombia
Temporada: Todo el año

Granadilla



La granadilla o comúnmente llamada la fruta de la pasión es un fruto tropical originario de los Andes. Su fruto es muy parecido a lo que en España conocemos como el níspero, pero el parecido sólo es externo. La granadilla cuando lo abres esta formada por un montón de semillas muy sabrosas.

Calibres Granadilla : 14-16

Cajas neto: 2 kg.

Duración mínima refrigerada: 3 semanas

Temperatura de refrigeración: 7° - 9°

Granadilla y su valor nutricional

La granadilla es una excelente fuente de potasio, calcio, fósforo, hierro y fibra. Ayuda a proveer vitaminas esenciales para el cuerpo como la vitamina B1, B2, C y la provitamina A. También contiene proteínas y carbohidratos.

Granadilla y la salud

El consumo de granadilla se recomienda para la estabilización de los nervios, ya que funciona como sedante o tranquilizante natural. Su jugo se usa como estimulante digestivo, también controla la acidez y ayuda a la cicatrización de las úlceras.

Por otra parte, esta fruta tiene un alto contenido de fibra si se consume con las semillas. Se conoce como la "fruta de los niños" porque activa el timo de los infantes y los ayuda a crecer.

Alivia la tos y baja la fiebre. Para combatir las diarreas y cólicos y puede ser útil también como tratamiento contra las lombrices (vermífugo).

En estudios realizados en la "universidad de California se pudo comprobar en pacientes con cáncer a la próstata que el ingerir diariamente un vaso de jugo de granada por largo tiempo frenaba el desarrollo de los tumores.

Granadilla en la cocina

Generalmente la granadilla se consume cruda, para esto, simplemente se rompe la cáscara con los dedos y la pulpa se come con una cuchara. También se puede obtener una rica bebida, colando la pulpa y añadiendo agua. El extracto de granadilla puede utilizarse para preparar helados, soufflés, salsas y yogurt.

Origen: Colombia
Temporada: Todo el año



Aguacate



Los aguacates varían en peso de 225 gramos a 2 kilos, dependiendo de la variedad. La porción comestible del aguacate es su carne de color amarillo-verde, que tiene una textura suave, la consistencia de la mantequilla y un sabor que recuerda a la nuez y la avellana.

Calibres aguacate: 14 - 18

Cajas neto: 4 kg.

Duración mínima refrigerada: 3 semanas

Temperatura de refrigeración: 7° - 9°

Aguacate y su valor nutricional

Destaca su alto contenido en vitamina E, vitamina A, C y minerales como el potasio. También es rico en un carotenoide que ayuda en la protección contra las diferentes enfermedades de los ojos, por lo que podemos decir que es una fruta interesante para el cuidado de la vista.

Aguacate y la salud

Es rico en ácido fólico, una sustancia indispensable en el desarrollo del embarazo, aportando tanto al bebé como a la madre sustancias fundamentales para su salud. Es una fuente principal de vitamina C la cual funciona como antioxidante, y es importante reconocer que los antioxidantes ayudan a prevenir el cáncer, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades degenerativas tales como el Alzheimer (pérdida de la memoria) o el propio envejecimiento. El aguacate contiene gran cantidad de vitamina D, la vitamina esencial en el cuidado de los huesos. También contiene un alto nivel de vitamina E, esencial para el correcto funcionamiento del sistema neurológico. Ayuda a controlar el colesterol, ya que regula los triglicéridos y su contenido de Omega 3 elimina el colesterol que hace daño a nuestro cuerpo. Aparte de esto, el Omega 3 que contiene beneficia los ojos y el cerebro. Tiene vitaminas A, C, B-6, B-12 y K protegiendo el sistema inmunológico, cognitivo y nervioso. Además, gracias a sus vitaminas, es uno de los alimentos que brinda protección frente a las células cancerígenas. También es un gran aliado de la memoria debido a sus ácidos grasos que aportan beneficios al cerebro. Algo que muchas personas desconocen del aguacate, son sus propiedades afrodisíacas, se convierte en un alimento afrodisíaco natural, ya que su contenido de potasio y fibra hace que el ritmo sanguíneo sea el correcto para llevar a cabo la función eréctil. La ingesta de aguacate también puede beneficiar sus ojos, ya que el aguacate tiene propiedades que permiten absorber los rayos ultravioleta del sol, evitando riesgos o daños a la retina, además protege los ojos de enfermedades degenerativas. Debido a su conjunto de vitaminas aporta un escudo frente a las enfermedades y también permite revitalizar la piel y recuperar la flexibilidad de la misma.

Aguacate en la cocina

Esta fruta es apreciada por su alto valor nutritivo; se emplea en todo tipo de platos gracias a su buen sabor y textura. Es el ingrediente principal del guacamole. En la actualidad, el aguacate se ha convertido en un alimento muy popular entre las personas que cuidan su salud. A veces se le conoce como un superalimento... lo que no es sorprendente si tenemos en cuenta sus beneficios para la salud.

Origen: España, Colombia, Mexico
Temporada: Todo el año

Maracuya



La fruta de la pasionaria es una baya oval o redonda, de entre 4 y 10 cm de diámetro, fibrosa y jugosa, recubierta de una cáscara gruesa, cerosa, delicada e incomedible. La pulpa contiene numerosas semillas pequeñas. El color presenta grandes diferencias entre variedades; la más frecuente en los países de origen es amarilla.

Calibres maracuya : 12 - 14
Cajas neto: 2,5 kg.
Duracion minima refrigerada: 2 semanas
Temperatura de refrigeracion: 7° - 9°

Maracuya y su valor nutricional

El agua es su principal componente pero al mismo tiempo contiene muchos hidratos de carbono por lo que su valor calórico es muy elevado.

Contiene también vitaminas A y C y minerales como el potasio, fósforo y magnesio.

El maracuya y la salud

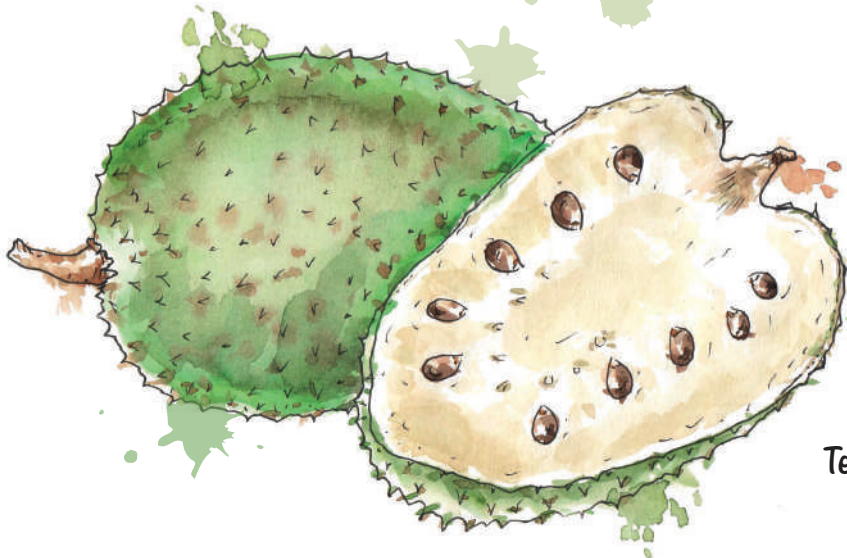
La pulpa, el jugo, las flores y la infusión de las hojas del maracuyá tienen un efecto relajante, mucho más pronunciado en el caso de la infusión, que puede utilizarse como sedante ligero o como calmante para dolores musculares o cefaleas; contiene varios alcaloides, entre ellos el harmano y el harmol. En dosis normales una taza o dos de infusión al día ayuda a conciliar el sueño y puede tener además efectos antiespasmódicos; está recomendada también en caso de espasmos bronquiales o intestinales de origen nervioso, así como para los dolores menstruales. Posee también un ligero efecto vasodilatador, pero no se recomienda su utilización regular para evitar efectos tóxicos y la flor de determinadas especies tiene efectos ligeramente alucinógeno. El agua es su principal componente. Contiene una alta cantidad de hidratos de carbono por lo que su valor calórico es muy elevado. Cabe destacar su contenido de provitamina A, vitamina C y respecto a los minerales, su aporte de potasio, fósforo y magnesio. La variedad amarilla es más rica en minerales y en provitamina A que la morada. Además, contiene una cantidad elevada de fibra, que mejora el tránsito intestinal y reduce el riesgo de ciertas alteraciones y enfermedades. La provitamina A o beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. Ambas vitaminas cumplen además una función antioxidante. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El fósforo interviene en la formación de huesos y dientes y participa en el metabolismo energético. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, también forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

El maracuya en la cocina

Se consumen cruda, en batidos y zumos, y en mermeladas.

Origen: Colombia
Temporada: Todo el año

Guanábana



La fruta, que crece a 30 pies de altura en árboles tropicales, se asemeja exteriormente en algo a pepinillos espinosos muy grandes. Al interior de la verde fruta espinosa, su pulpa es similar a la natilla con un aroma de piña pero con un sabor algo ácido.

Calibres guanábana: 1 pieza caja

Cajas neto: 3 kilos Aprox.

Duración mínima refrigerada: 1 semana

Temperatura de refrigeración: temperatura ambiente

La Guanábana y la salud

La guanábana se cataloga como una de las frutas más saludables. La guanábana es fuente de vitamina C, nutriente esencial para fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades. También contiene cantidades significativas de vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6) hierro, magnesio y potasio. En menores cantidades proporciona aminoácidos, acetogeninas (en sus hojas), alcaloides, galactomanana y glucósidos. Todos estos componentes la convierten en uno de los anticancerígenos más poderosos del mundo y, de hecho, ya se comprobó que el extracto que se obtiene a partir de sus hojas tiene una acción eficaz al suprimir las células cancerígenas gracias a su efecto citotóxico. Por si fuera poco, actúa como un digestivo natural, capaz de regular la flora intestinal y proteger el hígado. Las sustancias que contiene la guanábana ayudan a aumentar la respuesta inmunológica del cuerpo para reducir la recurrencia de enfermedades virales o infecciones. Este beneficio se le atribuye a su alto contenido de vitamina C que, entre otras cosas, actúa como un poderoso antioxidante, capaz de inhibir los radicales libres del ambiente que aceleran el proceso de envejecimiento. Cada 100 gramos de la fruta puede aportar hasta 20 de los 60 mg de vitamina C que requiere una persona al día. La ingesta regular de esta fruta es una manera sana de apoyar las funciones del hígado y la vesícula biliar. Su riqueza en antioxidantes favorece la limpieza de este órgano y lo ayuda en el proceso de digestión de las grasas para que trabaje en perfectas condiciones. Cuida los huesos y previene la osteoporosis. Potente anticancerígeno. En varias oportunidades se ha demostrado que la guanábana contiene sustancias y compuestos antioxidantes que actúan de forma positiva en la prevención y tratamiento de varios tipos de cánceres. El extracto que se obtiene de sus hojas podría ser eficaz para frenar el crecimiento de las células malignas de 12 tipos de cánceres. En la actualidad se cree que sus propiedades podrían ser miles de veces más fuertes en la lucha contra el cáncer en comparación con el tradicional tratamiento de la quimioterapia. Aumenta las energías. Protege el sistema nervioso. Gracias a su alto contenido de vitaminas del grupo B, es bueno para mejorar la circulación de la sangre y proteger los nervios. La vitamina B2 mejora la función del sistema nervioso y también apoya las funciones cardíacas para reducir el riesgo de enfermedades.

La Guanábana en la cocina

De la planta se pueden utilizar sus hojas, su flor y por supuesto, su fruto. A su vez, su fruto, la guanábana, es un ingrediente invaluable en la cocina por la extensa variedad de usos que tiene, como en la preparación de jugos, helados, mermeladas, licores y variados postres.

Origen: Colombia

Temporada: Todo el año (según pedidos)



Pitaya



La pitaya, también conocida con otros nombres como pitahaya, picajón, yaurero, warakko, fruta del dragón o dragon fruit, es una fruta originaria de Centro América de la familia de las cactáceas. Tiene forma ovalada, con espinas por fuera y se pueden encontrar tres variedades: amarilla por fuera y pulpa blanca con semillas por dentro, roja por fuera y pulpa blanca o pulpa roja con semillas por dentro.

Calibres Pitayas: 6, 7, 8, 10, 12
Cajas: 1,8 kg, piezas caja según calibres
Duración mínima refrigerada: 2 semanas
Temperatura refrigeración: 7° - 9°

La Pitaya y su valor nutricional

Es un alimento hidratante y de alto valor nutritivo, que nos aporta azúcares naturales, fibra, niacina y vitamina C.

La Pitaya y la salud

Baja en calorías y con un escaso aporte nutritivo, se puede combinar con otras frutas que la enriquecen en matices y nutrientes, por lo que la pueden consumir los niños, los jóvenes, los adultos, los deportistas, las mujeres embarazadas o madres lactantes y las personas mayores. Por su escaso valor calórico y la roja por su aporte de vitamina C, son adecuadas para quienes tienen un mayor riesgo de sufrir carencias de dicha vitamina: personas que no toleran los cítricos, el pimiento y otros vegetales, que son fuente casi exclusiva de vitamina C en nuestra alimentación o para personas cuyas necesidades nutritivas están aumentadas. Algunas de estas situaciones son: periodos de crecimiento, embarazo y lactancia materna. Así mismo, el tabaco, el abuso del alcohol, el empleo de ciertos medicamentos, el estrés, la actividad física intensa, el cáncer y el Sida y las enfermedades inflamatorias crónicas, que disminuyen el aprovechamiento y producen mala absorción de nutrientes. La vitamina C, como antioxidante, contribuye a reducir el riesgo de múltiples enfermedades, entre ellas, las cardiovasculares, las degenerativas e incluso el cáncer. Además, debido a que la vitamina C aumenta la absorción del hierro de los alimentos, se aconseja en caso de anemia ferropénica, acompañando a los alimentos ricos en hierro o a los suplementos de este mineral ya que esto acelera la recuperación.

La Pitaya en la cocina

Igual que en muchas otras frutas exóticas, la piel de la pitahaya no es comestible. Córtala a lo largo y luego saca la carne con una cuchara. Las pequeñas semillas se pueden comer. Ideas de recetas con pitahayas: Como mejor saben es en crudo, pero también se pueden hacer mermeladas, sirope y postres varios. Gracias a ellas también puedes añadir un toque refinado a tus recetas favoritas de carne y pescado

Origen: República Dominicana y Brasil
Temporada: Mayo, octubre

Pitaya Amarilla



La pitaya, también conocida con otros nombres como pitahaya, picajón, yaurero, warakko, fruta del dragón o dragon fruit, es una fruta originaria de Centro América de la familia de las cactáceas. Tiene forma ovalada, con espinas por fuera y se pueden encontrar tres variedades: amarilla por fuera y pulpa blanca con semillas por dentro, roja por fuera y pulpa blanca o pulpa roja con semillas por dentro.

Calibres Pitayas: 6, 7, 8, 10, 12
Cajas: 2,5 kg, piezas caja según calibres
Duración mínima refrigerada: 2 semanas
Temperatura refrigeración: 7° - 9°

La Pitaya y su valor nutricional

Es un alimento hidratante y de alto valor nutritivo, que nos aporta azúcares naturales, fibra, niacina y vitamina C.

La Pitaya y la salud

Baja en calorías y con un escaso aporte nutritivo, se puede combinar con otras frutas que la enriquecen en matices y nutrientes, por lo que la pueden consumir los niños, los jóvenes, los adultos, los deportistas, las mujeres embarazadas o madres lactantes y las personas mayores. Por su escaso valor calórico y la roja por su aporte de vitamina C, son adecuadas para quienes tienen un mayor riesgo de sufrir carencias de dicha vitamina: personas que no toleran los cítricos, el pimiento y otros vegetales, que son fuente casi exclusiva de vitamina C en nuestra alimentación o para personas cuyas necesidades nutritivas están aumentadas. Algunas de estas situaciones son: periodos de crecimiento, embarazo y lactancia materna. Así mismo, el tabaco, el abuso del alcohol, el empleo de ciertos medicamentos, el estrés, la actividad física intensa, el cáncer y el Sida y las enfermedades inflamatorias crónicas, que disminuyen el aprovechamiento y producen mala absorción de nutrientes. La vitamina C, como antioxidante, contribuye a reducir el riesgo de múltiples enfermedades, entre ellas, las cardiovasculares, las degenerativas e incluso el cáncer. Además, debido a que la vitamina C aumenta la absorción del hierro de los alimentos, se aconseja en caso de anemia ferropénica, acompañando a los alimentos ricos en hierro o a los suplementos de este mineral ya que esto acelera la recuperación.

Igual que en muchas otras frutas exóticas, la piel de la pitahaya no es comestible. Córtala a lo largo y luego saca la carne con una cuchara. Las pequeñas semillas se pueden comer. Ideas de recetas con pitahayas: Como mejor saben es en crudo, pero también se pueden hacer mermeladas, sirope y postres varios. Gracias a ellas también puedes añadir un toque refinado a tus recetas favoritas de carne y pescado

Origen: Colombia
Temporada: Todo el año

Lulo



El lulo o naranjilla es una fruta muy común en determinados países, pero aún no ha sido muy descubierta en otras partes del mundo. Por fuera, se asemeja a una especie de naranja o un caqui. Por dentro, es como una especie de tomate, pero con un sabor dulce y curioso. Mejor será que lea más acerca de sus propiedades.

Cajas de Lulo: 2,5 kg.

Cajas: 14 a 20 unidades cajas

Duración mínima refrigerada: 2 semana

Temperatura refrigeración: 7°- 9°

El Lulo y la salud

Este fruto posee propiedades diuréticas, lo que ayuda al organismo en cuanto al desecho de toxinas por vía urinaria; incrementa la calidad y cantidad en la formación del cabello y las uñas, además de fortalecer los huesos; también disminuye ligeramente los niveles de colesterol malo en el cuerpo por su contenido ácido. También facilita y aumenta la eliminación natural de ácido úrico y de las toxinas que se encuentren presentes en el organismo producto de las rutinas diarias; aumenta las defensas e intervine la digestión de los alimentos y su paso por el tracto digestivo, ayudando al organismo en este proceso de forma continua durante su consumo; y como si todo esto fuera poco, su consumo constante ayuda a luchar contra enfermedades nerviosas y mejora los niveles y calidad del sueño. El lulo es una fuente importante de hierro, fósforo, vitamina "A", vitamina "B", vitamina "C", calcio, potasio, fibra, azúcares no procesados, grasas y proteínas, lo cual unido a su exquisito sabor lo convierte en un fruto altamente beneficioso para el organismo, especialmente si es consumido de forma regular. Esta fruta posee propiedades no solo nutritivas, sino también curativas, ya que además de ser fuente de vitaminas, nutrientes y energía, puede curar enfermedades localizadas en las encías, el dolor de muelas, escorbuto y debilidad dental en general; se ha comprobado su influencia positiva en el proceso depurativo de la sangre; ayuda a combatir resfriados y enfermedades de los bronquios, mucosidades en la garganta, libera las vías respiratorias, y disminuye las fiebres. Se ha corroborado su eficacia en la disminución de acidez estomacal y estreñimiento, y es efectivo en el tratamiento de golpes o torceduras al utilizarse como fomento para tratar la zona afectada, aliviando la zona afectada eficazmente.

EL Lulo en la cocina

Excelente para zumos y batidos. Es carnoso, tiene buena pulpa y un excelente sabor. Además, por sus propiedades, es perfecto para aprovechar de consumirlo crudo y bien fresco. Por ende, en zumos y batidos va a ir de maravilla.

Origen: Colombia
Temporada: Todo el año

Cacao

Theobroma



Calibres mazorca: 3 - 4

Duración mínima refrigerada: 4 semanas

Temperatura de refrigeración: temperatura ambiente

Cacao y su valor nutricional

En lo que se refiere al aspecto nutricional, el cacao es un alimento que destaca por su contenido en hidratos de carbono, ácidos grasos saturados, calorías, grasa, ácidos grasos monoinsaturados, calcio, vitamina B2, fibra, magnesio, fósforo y potasio.

Cacao y la salud

El cacao, fundamentalmente como alimento, ejerce unas notables propiedades estimulantes que reconfortan y reaniman nuestro cuerpo. No en vano, es uno de los alimentos más conocidos que existen, en especial porque es un producto del que se obtiene uno de los postres más consumidos por excelencia: el chocolate.

Y es que nos encontramos ante un producto natural sumamente rico en polifenoles que de hecho aporta una interesantísima variedad de beneficios y propiedades para la salud, capaces de estimular nuestro cuerpo, reconfortarnos y aumentar nuestro ánimo.

Usos de cacao

El principal uso del cacao es la producción de chocolate pero los productos del cacao también se usan para otras finalidades.

Cacao en polvo: para aromatizar galletas, tartas y helados.

Manteca de cacao: es utilizada por la industria farmacéutica y para la fabricación de productos de belleza.

También se puede usar para curar quemaduras, tratar la tos, etc.

Pulpa de cacao: se utiliza para elaborar bebidas.

Cáscara del fruto: se utiliza para la alimentación animal.

Origen: Colombia y República Dominicana
Temporada: Todo el año

Mango



Los frutos son ovales, alargados y en forma de riñón o corazón. La piel de la fruta madura adopta una gama de colores que va del verde, amarillo o naranja hasta el rojo intenso. La pulpa es de color amarillo anaranjado, dulce, jugosa y muy sabrosa.

Cajas Mango: 4

Duración mínima refrigerada: 2 semanas

Temperatura de refrigeración: temperatura 7°-9°

Mango y su valor nutricional

El mango es una fruta dulce y refrescante de fácil consumo y digestión. Sus propiedades nutritivas varían en función del tipo y grado de madurez; sin embargo, todos destacan por su elevado contenido en agua y su gran riqueza de nutrientes.

Mango y la salud

Aporta vitamina B, destacando el ácido fólico. Los mangos aún verdes, que se consumen fundamentalmente en ensaladas, son ricos en vitamina C y contienen una cantidad moderada de provitamina A. Esta composición varía en los mangos maduros, que son ricos en provitamina A y contienen una cantidad moderada de vitamina C. El consumo de vitamina A es útil para prevenir enfermedades infecciosas, cutáneas, mucosas, óseas, capilares, oculares y aquellas del sistema inmunológico.

Su alto contenido en vitamina C contribuye en la absorción del hierro y la generación de glóbulos rojos; también ayuda en la formación del colágeno, los dientes y los huesos. Su alto contenido en hierro resulta útil para tratamientos de anemia y demás afecciones de la sangre. Un bajo contenido en grasas, sodio y calorías permite su consumo en las dietas para adelgazar y en casos de hipertensión. Su alto contenido en fibra aporta propiedades laxantes, previene el estreñimiento, reduce la tasa de colesterol en la sangre y ejerce un buen control de glucemia.

Mango en la cocina

Tiene una textura tierna pero consistente debido a su fibra, lo cual permite someterlo a variados cortes: en láminas finas, para elaborar canelones, lasañas o milhojas; en juliana, rallado, en bastoncitos, dados, o mitades para rellenar o gratinar. Y acepta técnicas variadas: purés, espumas, mousses, sorbetes, zumos, salteados, asados, guisos, revueltos o fritos en tempura...

Origen: México, Perú y República Dominicana
Temporada: Todo el año

Guayaba



Las guayabas son suaves, dulces y fragantes cuando están maduras, y de tamaño pequeño, redondas u ovaladas, con diversos colores de amarillo, rosa, o rojo oscuro, dependiendo de la variedad. Cada fruta contiene un gran número de pequeñas semillas comestibles en su centro.

Cajas Guayaba: 2 - 5

Duración mínima refrigerada: 2 semanas

Temperatura de refrigeración: 7°-9°

Guayaba y su valor nutricional

La guayaba es un fruto que contiene gran cantidad de nutrientes, tales como, agua, carbohidratos, calorías, fibra en gran cantidad, grasas, proteínas, vitamina C en gran cantidad, vitamina b1, b2, b3, b6, ácido pantoténico, calcio, folatos, magnesio, potasio en gran cantidad, fósforo, sodio, hierro, zinc, cobre, y selenio.

Guayaba y la salud

REDUCE EL COLESTEROL: Estudios demostraron que las personas que consumen guayabas diariamente, pueden llegar a reducir el colesterol un 10%, los triglicéridos un 8%, y mejora el colesterol bueno HDL en un 8%. Esto se debe por que la guayaba es rica en pectina, sustancia que ayuda a disminuir el colesterol, por que forma una capa gelatinosa en el interior del estómago, evitando que el organismo absorba las grasas malas.

TIENE PROPIEDADES DIURETICAS: La guayaba es rica en potasio por lo que es beneficiosa para las personas que padecen retención de líquido.

PROTEGE LA VISTA: El gran aporte de vitamina C, y provitamina A, ayudan a proteger la vista del ataque de ciertas bacterias.

Guayaba en la cocina

Cuando la guayaba esta madura y lista para comer, la tenemos que pelar, y luego quitar las semillas que tiene en su interior. Una vez pelada se puede consumir cruda, como postre, también se pueden hacer batidos, zumos, añadirla a la ensalada, etc. Otra opción de consumir la guayaba es cocinándola en pasteles, mermeladas, salsas, acompañando platos, etc

Origen: Colombia
Temporada: Todo el año

Tamarillo



Según la variedad tendrá un color rojo intenso o un color anaranjado en la plena madurez del fruto. El sabor del tamarillo es jugoso y ligeramente dulce. Aunque la pulpa tiene muchas pequeñas semillas de color negro, no es ningún problema ya que dichas semillas son comestibles

Cajas Tamarillo: 2,5 kg
Duración mínima refrigerada: 2 semanas
Temperatura de refrigeración: temperatura 7° -9°

Tamarillo y su valor nutricional

La guayaba es un fruto que contiene gran cantidad de nutrientes, tales como, agua, carbohidratos, calorías, fibra en gran cantidad, grasas, proteínas, vitamina C en gran cantidad, vitamina b1, b2, b3, b6, ácido pantoténico, calcio, folatos, magnesio, potasio en gran cantidad, fósforo, sodio, hierro, zinc, cobre, y selenio.

Tamarillo y la salud

Por su aporte de provitamina A y vitamina C, su consumo es adecuado para quienes tienen un mayor riesgo de sufrir carencias de dichas vitaminas: personas que no toleran los cítricos, el pimiento u otros vegetales, que son fuente casi exclusiva de vitamina C en nuestra alimentación; para quienes deben llevar a cabo una dieta baja en grasa y por tanto con un contenido escaso de vitamina A o para personas cuyas necesidades nutritivas están aumentadas.

Algunas de estas situaciones son: periodos de crecimiento, embarazo y lactancia materna. Así mismo, el tabaco, el abuso del alcohol, el empleo de ciertos medicamentos, situaciones de estrés y las defensas disminuidas, la actividad física intensa, el cáncer y el Sida, las pérdidas digestivas y las enfermedades inflamatorias crónicas.

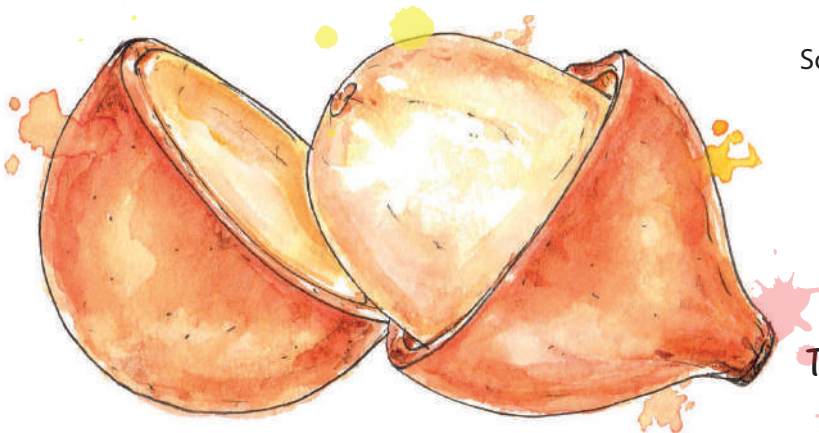
Las vitaminas A y C, como antioxidantes, contribuyen a reducir el riesgo de múltiples enfermedades. Su contenido de fibra le confiere propiedades laxantes.

Tamarillo en la cocina

Se tiene que consumir maduro, cortado por la mitad y con cuchara. Se puede comer en ensalada pelado, cortado y en dados. Su carne muy jugosa, permite preparar excelentes zumos. Se recomienda pelarlo, ya que el sabor de la piel es algo amargo.

Origen: Colombia
Temporada: Todo el año

Achachairu



Son pequeños, un poco mas grande que una lima pero con la piel mas gruesa, con forma de huevo, su color pardo anaranjado se va volviendo oscuro cuando madura, y es poco perfumada.

Cajas : 2 kg

No admite refrigeracion

Temperatura de refrigeracion: temperatura ambiente

Achachairu y la salud

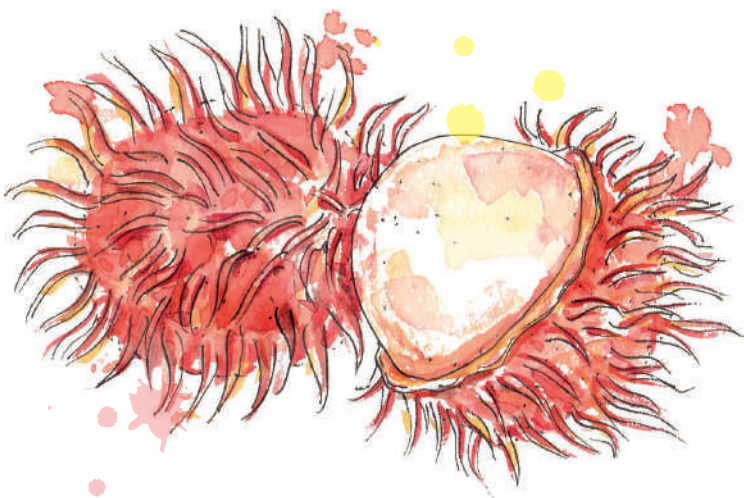
El achachairú tiene propiedades que ayudan al cuerpo a absorber el hierro de los alimentos y es un potente antioxidante que protege las células de los átomos destructores que produce nuestro cuerpo. Así también es esencial para la sangre y las células sanas, y es especialmente importante en las mujeres embarazadas para la salud del bebé en desarrollo, sobre todo en los primeros meses, sostiene el nutricionista. Por otra parte, una investigación dio a conocer que la semilla contiene flavonoide, nutriente que en proporciones considerables, previene enfermedades degenerativas como las cardiovasculares, la artritis y otras que aparecen después de los 40 años.

Achachairu en la cocina

Bajo en azúcar, pero exquisito en recetas. El achachairú, fruta ligera en azúcar en relación a otros, todavía tiene un sabor dulce sutil. Características, destaca el experto, que permitió que se pueda utilizar en distintas recetas. Es ahí que además de incursionar en la cosmética por su propiedades rejuvenecedoras, usted puede disfrutarlo en un rico pollo al achachairú, en un frappé o simplemente en un rico refresco.

Origen: Guatemala
Temporada: De abril a agosto

Rambutan



La fruta del rambután es de tamaño pequeño, sabor dulce, pulpa jugosa un poco ácida, tiene una delgada capa con unas espiguitas que parecen un erizo.

Cajas: 2 kg

Duración mínima refrigerada: 2 semanas

Temperatura de refrigeración: temperatura 10-12°

Rambutan y la salud

Rica en vitaminas. Es una fruta rica en vitamina C, B, ácido fólico, calcio, fósforo y potasio.

Gran contenido de fibra. Beneficia a nuestro organismo con un gran aporte de fibra que nos ayuda a mejorar los problemas de estreñimiento. Su contenido de fibra disminuye los niveles de colesterol malo en la sangre y de glucosa.

Previene enfermedades cardiovasculares. Su contenido de potasio, vitamina C y de antioxidantes, y el poco sodio presente en la fruta ayuda a prevenir enfermedades del corazón, además de disminuir la presión arterial alta.

Fortalece los huesos y dientes. La vitamina B, C y el ácido fólico de esta fruta nos ayudan a tener los dientes y huesos más sanos y fuertes.

Diurética. Su elevado contenido de agua le confiere al rambután propiedades diuréticas, lo que ayuda a eliminar toxinas de nuestro organismo.

Alta en calorías. Esta fruta es alta en calorías, grasas y carbohidratos.

Rambutan en la cocina

Antes de adquirir el rambután, tan beneficioso para la salud, deberás comprobar que sus espinas o vello sean firmes y que no presenten ningún tipo de contusiones. Puedes almacenarlo en un lugar fresco y seco y consumirlo en ensaladas, prepararlo en jaleas, combinarlo con yogur y en postres.

Origen: Guatemala

Temporada: De mayo a septiembre



Web: gotifruits.com
email: info@gotifruits.com

T: (+34) 717 706 917
Spain

