

# Frutas con la letra A

Listado completo de las frutas que empiezan con la letra A:

- **Aceituna:** La aceituna, también denominada oliva, es el fruto que proviene del olivo. La forma de consumo de la aceituna es variado, se puede tomar tal y como se encuentra en el árbol, previo paso por un proceso de maceración, o de forma molida se obtiene el aceite (oro líquido).
- **Acerola:** La acerola, también conocida como semeruco o cerecita, es considerada una de las frutas con más contenido de vitamina C y es recomendable tomarla para aquellos que padece estrés o cansancio. La fruta la encontramos por ciertas parte de América central y zonas húmedas de Sudamérica.
- **Aguacate:** El nombre real del aguacate es el de Persea americana, pero todos lo denominamos aguacate y es por eso que lo hemos dejado en esta sección de frutas con la A. Se cultiva en zonas tropicales y algunos lugares de la costa mediterránea. La fruta tiene un sabor suave y exquisito con una consistencia tierna y cremosa, se emplea en ensaladas y en comidas ligeras por su gran valor nutricional ya que reduce los niveles de colesterol y ayuda a controlar la presión arterial.
- **Albaricoque:** El conocido albaricoque, llamado originalmente prunus armeniaca, es originario de China, Turquía y otros países de Asia central. La fruta tiene la carne jugosa y tiene un sabor dulce y agradable. Sus propiedades principales son la de antiséptico así como enfermedades respiratorias. También en un conocido antioxidante. Destaca, también, por su abundancia de fibra.
- **Almendra:** La almendra es el fruto del almendro. Se caracteriza por estar cubierto de una cáscara no comestible y en su interior encontramos la parte comestible que conocemos. Existe una infinidad de variedades y tiene diversos usos como sus valores nutricionales. Son de una gran valor energético y se suelen utilizar como ingredientes a la hora de elaborar postres además de helados. También se emplea para elaborar leche o horchata.
- **Anona roja:** La anona roja es una fruta tropical y también se conoce como anón. Es originaria de América Central y sus principales propiedades son de tónico y astringente. Hay que tener en cuenta que las semillas de dicha fruta son venenosas así como sus raíces. Sus principales usos gastronómicos es en aguas frescas, helados y dulces.
- **Alquejenje:** El alquejenje también se la conoce como alquejenje amarillo o uva espina. Sus principales propiedades nutritivas son los hidratos de carbono, tiene una nivel bajo de grasas y proteínas. Es una fruta dulce, fácil de comer y es antioxidante. Al ser una fruta ácida, favorece las acciones desinfectantes y reduce los riesgos de formación de cálculos renales. También tiene propiedades laxantes, por lo que se recomienda a personas con problemas de estreñimiento.
- **Arándano azul:** El arándano azul, originario de México, se convierten en azul cuando son maduros. Tienen un sabor dulce y se suelen utilizar para la elaboración de jaleas, mermeladas, vino y todo tipo de dulces. Existen varias variedades de este tipo de arbustos silvestres productores de este tipo de bayas.
- **Arándano rojo:** El Arándano Rojo, también conocido en inglés cranberry, son de un color rojo oscuro y suelen crecer en la parte norte del hemisferio. Existen de tres a

cuatro especies de este tipo de arándanos y se suelen emplear para tratar infecciones urinarias. También son beneficiosas para el sistema cardiovascular.

- **Avellana:** La avellana es el fruto seco del avellano. Está formado por una cáscara fibrosa externa que cubre la semilla que es la comestible y que todos conocemos. Es un fruto muy nutritivo lleno de proteínas y minerales. Es uno de los frutos secos más saludables que protegen de enfermedades patológicas y cardiovasculares.

Puedes ver ésta información en nuestra web aquí: <http://listacon.com/frutas/a/>