



BOLETÍN
067
04/06/2018

FRUTOS EXÓTICOS ESTÁN EN CEDA

- Por su color, textura, sabor y hasta la forma son consideradas frutas exóticas
- Cuentan con un alto valor nutricional y se producen en México

En esta temporada del año llegan a la Central de Abasto de la Ciudad de México frutos con formas, características poco comunes, sabores peculiares, alto valor nutricional y para todos los bolsillos.

Por sus particularidades son llamadas exóticas; sorprenden por sus formas extraordinarias, texturas únicas y la mezcla de sabores en su pulpa. Destacan la yaca, guanábana, nanche, carambola y noni.

Estas frutas pueden encontrarse en el Sector Frutas y Legumbres, en las naves I-J al menudeo, en \$16.00 pesos el kilo o más económica al medio mayoreo o mayoreo en bodegas ubicadas en K-L, M-N y S-T.

La yaca es originaria de Indonesia, pero el estado de Nayarit es líder en su producción. Es rica en magnesio, vitamina “B6” y antioxidantes, tiene un bajo contenido en carbohidrato y sus semillas pueden consumirse hervidas, asadas o en harina, pues poseen una gran cantidad de nutrientes.

De aspecto ovalado y acorazonado, la guanábana tiene un precio al menudeo de \$25.00 pesos el kilogramo; se cosecha en Veracruz, Tabasco, Colima, Oaxaca, Michoacán, Jalisco, Nayarit y Chiapas.

Este fruto posee vitaminas “C” y “B1”, fósforo y calcio; es rica en fibra y sus hojas son eficaces para combatir el cáncer de colon, mama, próstata y páncreas.

El nanche puede hallarse en el corredor comercial a \$30 pesos el kilo. Se distingue por su forma de estrella, es un excelente antioxidante, cuenta con vitamina “E”, magnesio, mejorar la visión y controlar el nivel de azúcar en la sangre.

Éste se cultiva en Sinaloa, Guerrero, Michoacán, Nayarit, Veracruz, Tabasco y Morelos.

La carambola o carambolo es muy cotizada internacionalmente, destaca por sus propiedades y es conocida como “fruta estrella”, no sólo por su forma, sino por su alto



contenido nutricional: provitamina “A”, vitaminas “B” y “C”; potasio, calcio y fibra saludable.

Su pulpa es jugosa con textura suave, proviene de Indonesia y Malasia, pero se cultiva en Michoacán, Morelos y Jalisco; tiene un costo de \$60.00 pesos el kilogramo al menudeo.

Finalmente, el noni es rico en elementos importantes para la alimentación humana: fibra, proteínas, hierro, vitamina “C”, calcio y zinc. Por ello su jugo es considerado como suplemento alimenticio; Nayarit, Colima y Michoacán son sus principales productores.

Para saber más de estos y otros frutos o productos de la CEDA, pueden ingresar a la página www.ficeda.com.mx.

--o0o--

Comunicación Social FICEDA
5694 4818 Ext. 107