# Fruta



La **fruta** es el conjunto de [frutos](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruto) [comestibles](http://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n_humana) que se obtienen de [plantas](http://es.wikipedia.org/wiki/Planta) [cultivadas](http://es.wikipedia.org/wiki/Agricultura) o silvestres, pero a diferencia de los otros alimentos vegetales ([hortalizas](http://es.wikipedia.org/wiki/Hortaliza) y [cereales](http://es.wikipedia.org/wiki/Cereal)) las frutas poseen un sabor y aroma intensos y presentan unas [propiedades nutritivas](http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n) diferentes, por ello la fruta suele tomarse como [postre](http://es.wikipedia.org/wiki/Postre) fresca o [cocinada](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruta#Preparaci.C3.B3n). Conviene comerlas cuando están [maduras](http://es.wikipedia.org/wiki/Madurez).

Como [alimento](http://es.wikipedia.org/wiki/Alimento) las frutas tienen propiedades como ser muy ricas en [vitaminas](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina) y [minerales](http://es.wikipedia.org/wiki/Mineral_%28nutriente%29), pocas [calorías](http://es.wikipedia.org/wiki/Calor%C3%ADa) y un alto porcentaje de [agua](http://es.wikipedia.org/wiki/Agua) (entre 80 y 95%).

|  |
| --- |
|  |