

INTRODUCCIÓN

Las frutas exóticas son frutas en peligro de extinción, debido principalmente al desconocimiento de sus bondades y beneficios que ofrece. En su mayoría son de porte bajo, sus frutas se caracterizan por gran colorido, lo que las hace llamativas y atractivas para su venta y consumo. Los sabores son muy diversos, desde ácidas, dulces y muy dulces.

Su uso está relacionado con la prevención de enfermedades gástricas, de próstata, anemias, diabetes, gracias al alto contenido de agua, vitaminas y minerales. Se ha encontrado alto contenido de antioxidantes, ,

La EELD ofrece plantas de vivero de las especies antes mencionadas, con el objetivo de fomentar el cultivo y consumo de estas. Principalmente el vivero cuenta con *Myrciaria cauliflora* (jaboticaba), *Eugenia uniflora* (pitanga), *Eugenia stipitata* (arazá), *Nephelium lappaceum* (rambután), *Garcinia mangostana* (mangostán), *Synsepalum dulcificum* (fruta milagrosa).

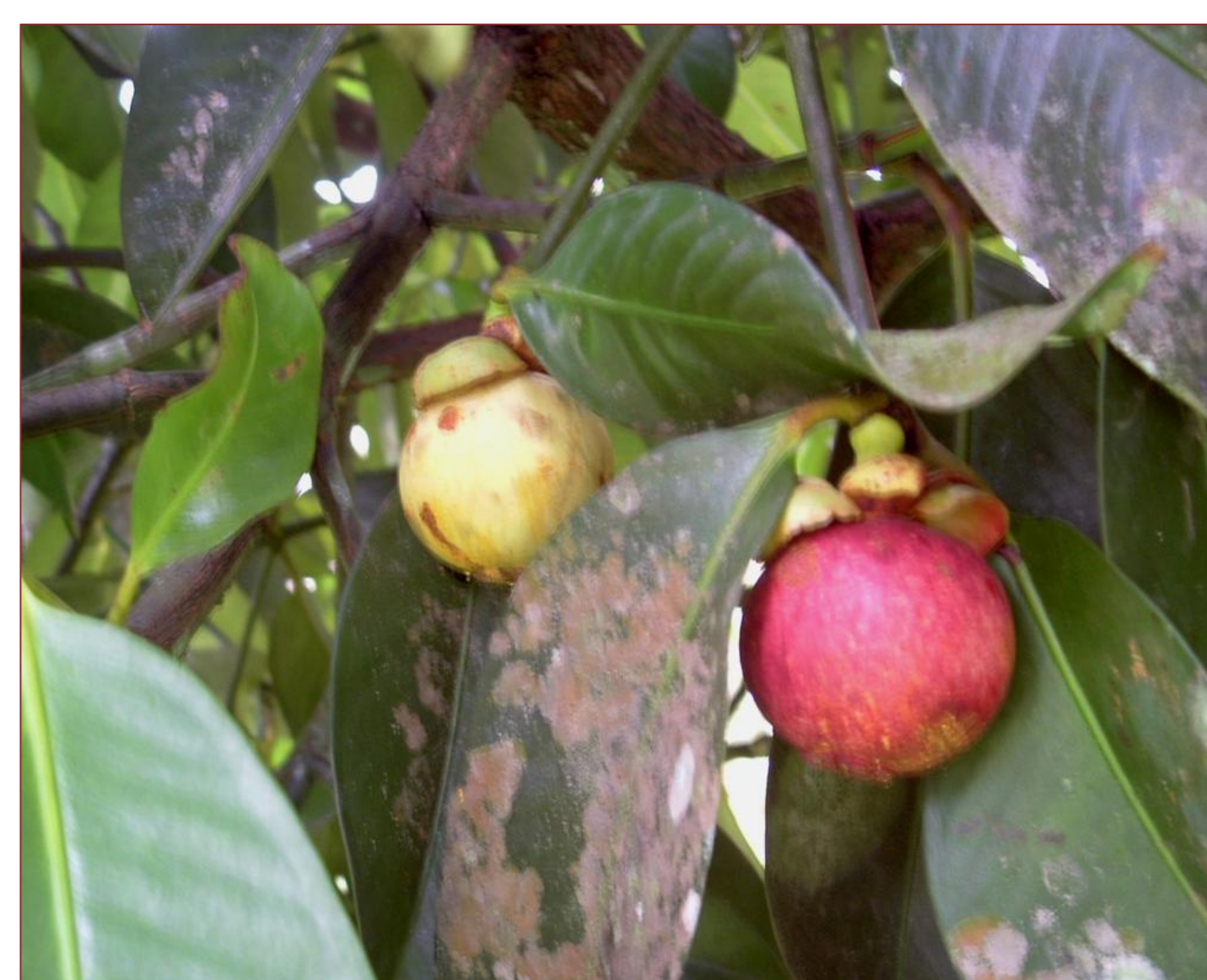
El vivero tiene como objetivo fomentar el consumo de frutas exóticas a las familias costarricenses por lo que ofrece al pequeño y mediano agricultor plantas de vivero de buena calidad, sanas y libre de plagas y enfermedades.

La Estación Experimental Los Diamantes establece un área frutales exóticas en la zona administrativa y habitada de la Estación para que quienes nos visiten las conozcan y se motiven a sembrarlas y consumirlas.



Mangostán (*Garcinia mangostana*)

El mangostán cuenta con un alto contenido de antioxidantes, previene el envejecimiento celular y mejora significativamente el estado de la piel. Recomendado para enfermedades degenerativas, la fruta verde puede ser utilizada como astringente, su uso también alivia la diarrea y la disentería, es vermífugo y febrífugo. Las semillas tiene un aceite de olor agradable que puede ser utilizado en la fabricación de jabones.



Jaboticaba (*Myrciaria cauliflora*)

Las cáscaras secas de la fruta son utilizadas para el tratamiento del asma y la diarrea. Es una fruta con muy pocas calorías y rica en minerales.



FRUTAS EXÓTICAS Y BENEFICIOS QUE BRINDAN A LA SALUD

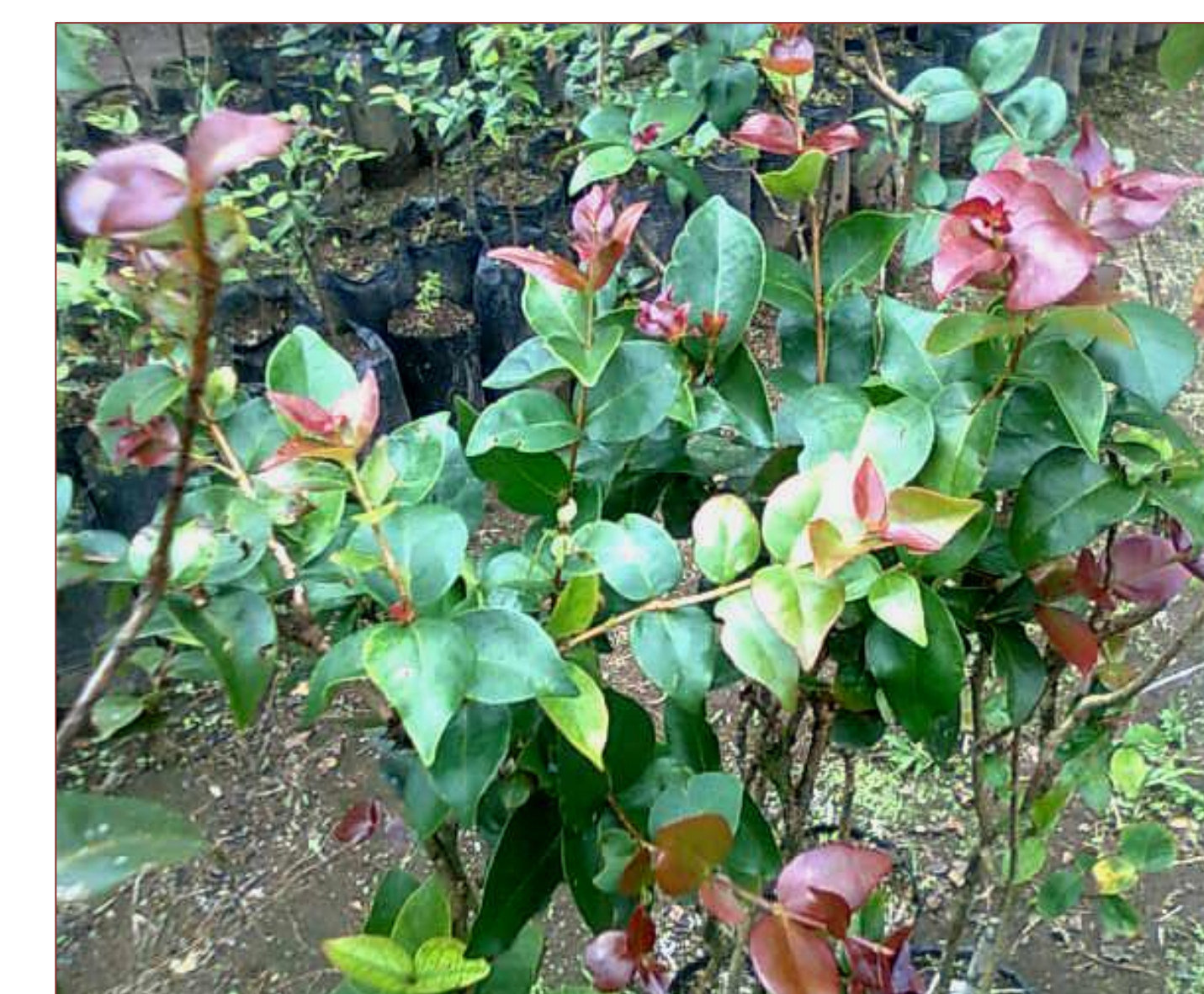
Fruta milagrosa (*Synsepalum dulcificum*)

Contiene Miraculina, que es una glicoproteína que genera una sabor dulce después de consumir frutas ácidas o amargas. Personas que están siendo tratadas con quimioterapia, la consumen para reducir el sabor amargo que esta genera. Los diabéticos la pueden consumir sin ningún problema, es un azúcar totalmente natural.



Pitanga (*Eugenia uniflora*)

La pitanga se utiliza tanto el fruto como sus cáscara, de estas se prepara un cocimiento contra la disentería y la diarrea. Toda la planta contiene taninos, por ello que tiene un fuerte efecto astringente. Las hojas contienen un alcaloide llamado pitanguina, sucedáneo de la quinina, con propiedades febrífugas, balsámicas, antireumáticas y antigotosas.



Arazá (*Eugenia stipitata*)

Sus hojas son utilizadas por sus propiedades curativas en enfermedades gastrointestinales. En casos de colitis crónicas o agudas, se recomienda un cocimiento de hojas de arazá a razón de 20 gramos por litro de agua. Estudios revelan propiedades antioxidantes en el fruto. Contenido muy importante de Vitaminas A y B1; destaca con niveles muy elevados la Vitamina C, en cuanto a minerales contiene un elevado índice de Potasio

Rambután o mamón chino (*Nephelium lappaceum*)

El principal componente es el agua, presenta un alto contenido calórico, la vitamina C y el potasio se presenta en cantidades importantes para el organismo. Es muy bueno para los hipertensos por el alto contenido de antioxidantes y potasio

