

Coco destopado

Blanco, café y verde

COCOS NUCIFERA L

Es usado para la **producción de aceite** y para **consumo como fruta** fresca, aunque el contenido de agua es alto, el sabor es dulce. La polinización es cruzada por ello existe una diversidad de tipos. Entre sus ventajas para cultivo están: el tamaño grande del fruto, la robustez de la planta, el contenido alto de copra, entre otros.



Temperatura ideal

8-10 °C



Vida de anaquel

Expuesta a temperatura ambiente

25-30 Días

ORIGEN

DISPONIBILIDAD

Ene Feb Mar Abr May Jun Jul Ago Sep Oct Nov Dic

Jalisco												
Colima												
Guerrero												
Michoacán												
Nayarit												
Oaxaca												
Quintana Roo												
Sinaloa												
Veracruz												

Poca disponibilidad

Alta disponibilidad

Certificaciones



TABLA NUTRICIONAL

Energía	351 Kcal
Proteína	3.20 g
Grasa	360 g
Carbohidratos	3.70 g
Ácidos grasos saturados	27.84 g
Grasos monoinsaturados	2.14 g
Grasos poliinsaturados	0.55 g
Fibra	13.60 g
Calcio	13 mg
Hierro	2.10 mg
Potasio	440 mg
Fósforo	94 mg
Magnesio	52 mg
Sodio	17 mg
Vitamina B6	0.04 mg
Vitamina E	0.70 mg
Vitamina C	2.00 mg
Vitamina B1 (Tiamina)	0.003 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	0.02 mg
Niacina	0.30 mg
Ácido fólico	26.00 mg

Tamaño

El calibre se determina por el diámetro máximo de la sección ecuatorial del fruto, de acuerdo a la tabla que se muestra a continuación:

13"

14"

15"

16"