

Albaricoque

Apricot

Prunur armeniaca L.



Es una drupa casi redonda y con un surco, por lo común amarillenta-encarnada, a veces con tiras rojas, aterciopelada, de sabor agradable, y con hueso liso de almendra generalmente amarga. Su carne, jugosa y de sabor dulce, presenta una consistencia harinosa cuando el albaricoque está muy maduro.

El albaricoque fue denominado originariamente *Prunus armeniaca* porque los romanos lo introdujeron en Europa desde el lejano oriente vía Armenia. Es originario de las zonas templadas de Asia, Corea del Norte o Manchuria; aunque las primeras referencias sobre su cultivo se remontan al año 3.000 a.C. en China. Actualmente se produce en países como Turquía, Suiza, Grecia, España, Francia, Estados Unidos, Sudáfrica y Nueva Zelanda. España es un importante productor, siendo la cuenca mediterránea donde se inició su cultivo.

Las variedades de albaricoque son, normalmente, resultado de injertos. Se diferencian entre sí por su tamaño, forma y aroma, así como por su procedencia. Las más conocidas en España son: **Bulida, Canino, Nancy, Pavito, Maniquí, Currot, Galta roja, Ginesta y Mitger.**

Estacionalidad

Los albaricoques más dulces y jugosos se pueden encontrar desde finales de la primavera hasta finales del verano, es decir, entre mayo y septiembre. La tonalidad rosada que adquiere la piel indica un exceso de dulzor en la fruta.

Porción comestible

92 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Aunque según el Reglamento 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos no se pueda destacar ningún nutriente como "fuente" o "alto contenido", si se puede resaltar un aporte de potasio y vitamina C, que contribuye al total de la dieta. β -carotenos y quercetina.

Valoración nutricional

Comparado con otras frutas, su aporte energético es bastante bajo, dada su elevada cantidad de agua y modesto aporte de hidratos de carbono.

Es una fruta rica en β -carotenos. El β -caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo, conforme éste lo necesita.

En cuanto a su contenido en micronutrientes podemos comentar que posee cantidades apreciables de potasio y vitamina C. El albaricoque presenta en su composición ácidos orgánicos como el ácido málico y el cítrico, aunque hay que destacar que la maduración hace que disminuya la cantidad de estos ácidos.

También contiene pequeñas cantidades de flavonoides, entre los que se encuentra la quercetina (flavona).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	45	90	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,8	1,6	54	41
Lípidos totales (g)	Tr	Tr	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	9,5	19,0	375-413	288-316
Fibra (g)	2,1	4,2	>35	>25
Agua (g)	87,6	175	2.500	2.000
Calcio (mg)	17	34,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,5	1,0	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	12	24,0	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,2	15	15
Sodio (mg)	1	2,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	293	586	3.500	3.500
Fósforo (mg)	24	48,0	700	700
Selenio (μg)	1	2,0	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,10	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,07	0,14	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,6	1,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,07	0,14	1,8	1,6
Folatos (μg)	5	10,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	7	14,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	27	54,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ALBARICOQUE). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas. *Datos incompletos.