

Caqui

Persimmon

Diospyros kaki



El caqui, palosanto, persimonio (persimon) o zapote es un árbol de la familia de las *ebanáceas* (*Diospyros kaki*), originario de Asia. Su fruto, el caqui, es una baya comestible de piel lisa, brillante, y de color amarillo, anaranjado o rojo intenso. La pulpa del fruto inmaduro es dura, de sabor áspero y muy astringente (por su contenido en taninos), aunque al madurar adquiere una textura fina y un sabor muy dulce. Cuando está maduro se asemeja al tomate por su aspecto y tamaño.

Este fruto es originario de China y Japón, donde se cultiva desde el siglo VIII. Posteriormente fue introducido en los países occidentales: en Estados Unidos, a principios del siglo XIX y en Francia, España e Italia, hacia 1870. Las variedades de caqui se dividen en función de su astringencia:

- *Astringentes*. Son los tradicionales. Necesitan una adecuada maduración para su consumo. El **tomatero**, gordo y rojo brillante, pertenecen a esta especie.
- *No astringentes*. Son los de mayor consumo actualmente. Pertenecen a esta variedad: las tipo **manzana**, **sharon** (o sharoni o triumph) y **fuyu**.

Estacionalidad

Las variedades **Rojo Brillante** y **Tomatero** se pueden comprar desde finales del mes de octubre hasta febrero. Los **Sharon**, desde noviembre hasta marzo.

Porción comestible

87 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina C, provitamina A (β -criptoxantina) y taninos.

Valoración nutricional

El caqui contiene una proporción importante de hidratos de carbono (16%), fundamentalmente fructosa y glucosa. También contiene pectina y mucilagos (fibra soluble) responsables de la consistencia de la pulpa del caqui, y una cantidad considerable de fibra insoluble. La pectina y los mucilagos retienen agua, aumentando el volumen de las heces y facilitando el tránsito intestinal.

En cuanto al contenido vitamínico, el caqui es una excepcional fuente de provitamina A (sustancias que una vez en el organismo se transforman en vitamina A), concretamente de β -criptoxantina. 100 g de porción comestible contiene 1.447 μg de este carotenoide (responsable de la coloración de los frutos).

También es fuente de vitamina C, concretamente, un caqui de tamaño medio aporta el 46% de las ingestas diarias recomendadas de esta vitamina.

Entre los minerales, potasio, y en menor cantidad magnesio y fósforo. El caqui aporta compuestos fenólicos, concretamente en taninos, que varía a lo largo de la maduración del fruto.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	73	127	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,7	1,2	54	41
Lípidos totales (g)	0,3	0,5	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
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	16	27,8	375-413	288-316
Fibra (g)	1,6	2,8	>35	>25
Agua (g)	81,4	142	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	13,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,24	0,4	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	9,5	16,5	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,2	15	15
Sodio (mg)	4	7,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	190	331	3.500	3.500
Fósforo (mg)	22	38,3	700	700
Selenio (μg)	0,6	1,0	70	55
Tiamina (mg)	0,02	0,03	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,04	0,07	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,3	0,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	7	12,2	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	16	27,8	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	158	275	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013, (CAQUI). 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. * Datos incompletos.