

# Granada

## Pomegranate

*Punica granatum*



Es la fruta carnosa del granado, árbol de la familia de las *punicáceas* que se desarrolla en zonas tropicales y subtropicales. El granado es un arbusto caducifolio que puede alcanzar de 5 a 8 m de altura. Las hojas son opuestas ó sub-opuestas, brillantes, oblongas estrechas, enteras, de 3 a 7 cm de longitud y 2 cm de anchura. Las flores son de un color rojo brillante, de 3 cm de diámetro, con cinco pétalos.

El fruto es una baya globular con una corteza coriácea. El interior de la granada está dividido, por una membrana blanquecina, en varios lóbulos; lóbulos que contienen numerosas semillas revestidas con una cubierta, llamada sarcotesta, y rellenas de pulpa roja y jugosa.

La granada es originaria del sur de Asia, Persia y Afganistán. Muy apreciada en las zonas desérticas, por estar protegida de la desecación gracias a su piel gruesa y coriácea, lo que permitía que las caravanas la pudieran transportar a grandes distancias, sin que afectara en la conservación de sus apreciadas cualidades. Se encuentran sus huellas en todos los documentos antiguos. Fueron los árabes los que introdujeron la granada en España, desde donde fue exportada a América tras la conquista.

### Estacionalidad

La recolección de esta fruta comienza a mediados de septiembre —para las variedades más tempranas—, y termina a mediados de noviembre —para las más tardías.

Las variedades más producidas en España, sobre todo en Andalucía y la zona levantina (Alicante y Murcia) son: **Grano Elche**, que madura entre octubre y noviembre, y **Mollar de Játiva** o **Mollar de Valencia**, de recolección más temprana, con unos precios de venta generalmente más elevados, debido a la escasez de producto en la época de recolección.

### Porción comestible

35 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", sí se puede resaltar un aporte de potasio y vitamina C, que contribuye al total de la dieta.

### Valoración nutricional

La granada es una fruta con bajo contenido energético: por cada 100 g de producto, aporta 34 kcal.

Dentro de los minerales destaca su cantidad considerable en potasio. Entre las vitaminas, presenta pequeñas cantidades de vitamina C, y vitaminas del grupo B. El ácido cítrico, que confiere el sabor ácido característico de esta fruta, potencia la acción de la vitamina C.

También contiene polifenoles (taninos), aunque éstos se encuentran fundamentalmente en la corteza, y en las láminas y tabiques membranosos. Una prueba de su alto contenido en taninos es la sensación áspera que deja la fruta en el paladar y en la lengua.

Además, la granada posee flavonoides del tipo de las antocianinas (delfinidina, cianidina y pelargonidina).

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (275 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	34	33	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0,7	0,7	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,1	0,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	7,5	7,2	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0,2	0,2	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	91,5	88,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	8	7,7	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,6	0,6	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	3	2,9	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,3	0,3	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	5	4,8	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	275	265	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	15	14,4	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	0,6	0,6	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,02	0,02	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,02	0,02	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,3	0,3	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,11	0,11	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	5,7	5,5	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	3,5	3,4	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (GRANADA). 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.