

Coco

Coconut

Cocos nucifera L.



El coco (*Cocos nucifera*) pertenece a la familia de las *palmáceas*, y aunque no se sabe con exactitud, su origen se sitúa en las islas del Pacífico. Actualmente se cultiva en todos los países tropicales del mundo. El cocotero, o árbol de coco, es una planta monoica (de tronco único), casi siempre inclinada, que alcanza una altura de 10-20 m y hasta 50 cm de diámetro. Tiene hojas pinnadas de 1,5 m de largo. El fruto, de forma redondeada, puede pesar 2-3 kg y tiene una cáscara fibrosa (de 20-30 cm) de color amarillento, y otra capa intermedia marrón (hueso central), en cuyo interior se encuentra la semilla o pulpa (parte blanca comestible). El agua que alberga en su interior, el agua de coco, es un líquido azucarado que se encuentra en una cantidad aproximada de 300 ml.

Estacionalidad

La cosecha del coco varía según el tipo de producción, es sobre todo de enero a julio. Si se comercializa como fruta fresca o se destina a la industria con fines de envasar agua, la cosecha se efectúa cuando el coco tiene entre 5 y 7 meses. En esta época el contenido de azúcar y agua es muy elevado y el sabor es más intenso. Si se destinan a la producción de coco rallado, deshidratado o para la extracción de aceite, la cosecha se realiza cuando los cocos caen al suelo o cuando uno de los cocos de un racimo está seco.

Porción comestible

70 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, hierro, selenio y potasio.

Valoración nutricional

La composición del coco varía a medida que éste madura. La grasa constituye el principal componente —tras el agua— y es rica en ácidos grasos saturados (86% del total de la grasa). Se debe realizar un consumo moderado y ocasional de alimentos ricos en grasas saturadas. Sin embargo, el coco es una fruta, que en la mayoría de los países, se consume con poca frecuencia, y en cantidades muy pequeñas, por lo que su consumo en fresco no plantea ningún inconveniente para la salud; es más, enriquece nuestra alimentación en sustancias nutritivas, sabores y aromas.

Su valor calórico es el más alto de todas las frutas. Aporta una baja cantidad de hidratos de carbono y menor aún de proteínas. No así ocurre con la fibra, ya que el coco posee alto contenido de este nutriente.

Así mismo, el coco es fuente de selenio, hierro y potasio. El selenio contribuye al mantenimiento del cabello y las uñas en condiciones normales; el hierro contribuye a la formación normal de glóbulos rojos y de hemoglobina; el potasio contribuye al mantenimiento de la tensión arterial normal.

El agua de coco —cuanto menos maduro esté el fruto—, más abundante y rico en nutrientes será.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (40 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	373	149	3.000	2.300
Proteínas (g)	3,2	1,3	54	41
Lípidos totales (g)	36	14,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	30,9	12,36	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	2,4	0,96	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,61	0,24	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)	3,7	1,5	375-413	288-316
Fibra (g)	10,5	4,2	>35	>25
Agua (g)	46,6	18,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	13	5,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,1	0,8	10	18
Yodo (μg)	1	0,4	140	110
Magnesio (mg)	52	20,8	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,2	15	15
Sodio (mg)	17	6,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	405	162	3.500	3.500
Fósforo (mg)	94	37,6	700	700
Selenio (μg)	10,1	4,0	70	55
Tiamina (mg)	0,03	0,01	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,02	0,01	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,1	0,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,04	0,02	1,8	1,6
Folatos (μg)	26	10,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	2	0,8	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,73	0,3	12	12

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