

# Pimiento morrón

Red bell pepper  
*Capsicum annuum*



Fruto de la planta del pimiento, herbácea de la familia de las *solanáceas*. Es una variedad gruesa, carnosa y de gran tamaño. Su piel roja brillante es lisa y sin manchas, su carne firme y de sabor suave y su tallo verde y rígido. Se puede consumir crudo y asado o como ingrediente de guisos y estofados. Se comercializa fresco, desecado y en conserva. Fresco, se puede recolectar verde o ya maduro, con su característico color rojo, a veces amarillo, violáceo, e incluso negro.

En cuanto a su forma se pueden distinguir dos tipos: el pimiento tipo **California**, un fruto corto y ancho, casi cúbico, con tres o cuatro cascotes muy marcados, bastante carnosos; y el tipo **Lamuyo**, con fruto muy carnoso, más largo que ancho.

Los restos más antiguos proceden del valle de Tehuacán (Méjico) y datan del año 5000-3000 a.C. Allí le llamaban **chile** o **ají**. Colón trajo la planta a la vuelta de su primer viaje. El sabor picante que recuerda a la pimienta, tan apreciada en esa época, fue lo que le atribuyó el nombre de «pimiento». Aunque según otros, su nombre deriva del «pigmentum» que se obtenía del fruto molido.

Al parecer, en el primer lugar que se cultivó en España fue en Extremadura. Al principio, no se le supo dar el tratamiento oportuno como hortaliza, lo que hizo que algunos que se habían secado, se molieran, y añadidos a las chacinas tradicionales, diesen lugar al más importante cambio que se ha producido en la industria cárnica española; porque hasta entonces, los embutidos eran de color pardo y con un sabor diferente al actual.

## Estacionalidad

Se recolecta y se encuentra en su mejor momento de consumo entre octubre y junio, aunque hay variedades que se recolectan en septiembre. El tipo California es de cultivo estival mientras que el tipo Lamuyo, tolera mejor las bajas temperaturas y su cultivo se prolonga hasta el otoño.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina C, vitamina B<sub>6</sub>, vitamina A y β-carotenos.

## Valoración nutricional

El pimiento morrón es una verdura de bajo contenido energético. Su principal componente es el agua, seguido de las proteínas y los hidratos de carbono —que casi duplican al contenido en hidratos de carbono de los pimientos verdes—.

Como los pimientos verdes, los morrones son fuente de vitamina C y B<sub>6</sub>. Una ración de pimiento morrón aporta el 135% de las ingestas recomendadas de vitamina C. Por

otro lado, el contenido de vitamina A en un pimiento Morrón destaca mayoritariamente por los  $\beta$ -carotenos: 2.220  $\mu\text{g}/100\text{ g}$  de porción comestible en pimiento cocido.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	40	40	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	1,1	1,1	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,4	0,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,1	0,10	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,01	0,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,2	0,2	17	13
$\omega$ -3 (g)*	0,019	0,019	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	0,09	0,09	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	7	7	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	2,1	2,1	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	89,4	89,4	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	9	9	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,3	0,3	10	18
<b>Yodo (<math>\mu\text{g}</math>)</b>	1	1	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	14	14	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,2	0,2	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	70	70	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	180	180	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	26	26	700	700
<b>Selenio (<math>\mu\text{g}</math>)</b>	Tr	Tr	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,01	0,01	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,03	0,03	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	1,1	1,1	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,31	0,31	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu\text{g}</math>)</b>	11	11	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu\text{g}</math>)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	81	81	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu\text{g}</math>)</b>	630	630	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu\text{g}</math>)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,9	0,9	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PIMIENTO MORRÓN). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. \* Datos incompletos.