

FRUTAS



Aguacate

Avocado

Persea Americana



El aguacate es el fruto del árbol del mismo nombre, de hoja perenne de la familia de las *lauráceas*. Con forma de pera, en su interior contiene una única semilla redondeada de color claro y 2-4 cm de longitud (salvo la variedad **dátil**), que aparece recubierta de una delgada capa leñosa de color marrón.

El aguacate es originario de México, Colombia y Venezuela. Los antiguos aztecas lo llamaban *ahuacatl* (testículo), ya que se le consideraba como un fruto afrodisíaco. Y los primeros españoles que llegaron a América lo bautizaron con el nombre de «pera de las Indias», por su semejanza externa con las peras españolas.

Las variedades que más se comercializan son: **Hass** (la más conocida y comercializada; de pequeño tamaño, rugoso y de piel oscura y pulpa amarilla. Se produce en México y en España, concretamente en Andalucía), **Bacon** (la variedad más temprana, de color verde brillante y muy cultivada en España), **Cocktail o dátil** (alargado y sin hueso central, de sabor fino y delicado; se cultiva en Israel, España y se comercializa sobre todo en Francia), **Fuerte** (en forma de pera sin brillo y de piel fina, áspera y sabor exquisito, con un peso aproximado de 250 g; cultivado en Israel, Kenia, Sudáfrica y España) y por último, la variedad **Pinkerton** (alargado y con forma de pera, de piel rugosa y sabor agradable, cultivado en Israel).

Estacionalidad

La variedad **Bacon** se puede comprar a partir de octubre, la **Fuerte** durante todo el año y la **Pinkerton**, sólo está disponible en los meses de febrero y marzo.

Los frutos no maduran en el árbol, sino que lo hacen una vez han sido recolectados.

Porción comestible

71 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos insaturados, potasio y vitaminas C, E y B₆.

Valoración nutricional

El contenido de agua del aguacate es inferior al encontrado en la mayoría de las frutas, mientras que el aporte de lípidos, como en el caso de la aceituna, es muy superior, lo que aumenta su valor calórico. Las grasas que contiene son en su mayor parte insaturadas (monoinsaturadas), destacando en particular el elevado contenido en ácido oleico.

En cuanto a su composición vitamínica, el aguacate es fuente de vitamina E —potente antioxidante—, a diferencia del resto de las frutas que apenas la contienen, vitamina C y vitamina B₆.

Un aguacate de peso medio 200 g aporta el 33% de las ingestas recomendadas de vitamina B₆ para un hombre de 20 a 39 años con actividad física moderada y un 38% en el caso de la mujer con las mismas características.

Entre los minerales el aguacate es fuente de potasio, el cual contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	141	200	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,5	2,1	54	41
Lípidos totales (g)	12	17,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,41	2,00	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	9,01	12,79	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,04	1,48	17	13
ω-3 (g)*	0,046	0,065	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,986	1,400	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	5,9	8,4	375-413	288-316
Fibra (g)	1,8	2,6	>35	>25
Agua (g)	78,8	112	2.500	2.000
Calcio (mg)	16	22,7	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	1,0	10	18
Yodo (μg)	2	2,8	140	110
Magnesio (mg)	41	58,2	350	330
Zinc (mg)	0,3	0,4	15	15
Sodio (mg)	2	2,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	400	568	3.500	3.500
Fósforo (mg)	28	39,8	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,09	0,13	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,12	0,17	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,5	2,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,42	0,60	1,8	1,6
Folatos (μg)	11	15,6	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	17	24,1	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	25	35,5	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	3,2	4,5	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (AGUACATE). 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. Tr: Trazas. * Datos incompletos.

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.

Caqui

Persimmon

Diospyros kaki



El caqui, palosanto, persimmonio (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 μ g 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
Colesterol (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.

Cereza

Cherry

Prunus avium

La cereza es el fruto del cerezo, árbol de la familia de las *rosáceas* que alcanza hasta 20 m de altura. El fruto es una drupa de unos 2 cm de diámetro, cuyo color oscila desde el rojo claro hasta el morado oscuro.

Su origen geográfico no se conoce con exactitud, pero se cree que proviene de los países que circundan el mar Negro y el mar Caspio, desde donde se expandieron hacia Europa y Asia con las migraciones humanas, durante el imperio romano. Su origen etimológico es controvertido, aunque una de las teorías con más peso asegura que los griegos —que la utilizaban como remedio depurativo—, llamaban a esta fruta «kerasos». Más tarde, los romanos asimilaron este término y lo hicieron propio llamando a esta fruta «cerasus», de donde derivaría a la actual «cereza».

Existen muchas variedades de cerezas, cuyos nombres se deben al lugar de origen, tiempo de maduración, tipo de polinización y forma de floración. Pero las principales variedades de las que derivan las demás son:

- **Cerezas dulces** (*Prunus avium*).
- **Cerezas ácidas o guindas** (*Prunus cerasus*).
- **Duke.** Es un híbrido de las dulces y ácidas, que combina las mejores propiedades de ambas.



Estacionalidad

Es el único fruto de hueso no climatérico, es decir, que si se recolecta antes de tiempo no madura fuera del árbol. Por lo tanto, se debe cosechar en el momento oportuno. Las cerezas maduran desde finales de primavera hasta principios de verano, siendo un periodo muy corto de recolección, en comparación con otros árboles frutales.

Porción comestible

87 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. Flavonoides, alcohol perfílico y ácidos orgánicos.

Valoración nutricional

La cereza es rica en hidratos de carbono, principalmente azúcares simples como fructosa, glucosa y sacarosa, si bien su valor calórico es moderado respecto al de otras frutas. Aporta cantidades considerables de fibra, que mejora el tránsito intestinal.

En lo que se refiere a su contenido en vitaminas, están presentes —en pequeñas cantidades—: vitamina C, tiamina, folatos y provitamina A.

Tiene cantidades importantes de potasio y en menor proporción, magnesio, hierro, fósforo y calcio, este último de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral.

En su composición cabe destacar la presencia de compuestos bioactivos como las antocianinas (localizadas en la porción carnosa de la fruta), monoterpenos, concretamente, alcohol perílico y flavonoides (ácido elágico).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	65	85	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,8	1,0	54	41
Lípidos totales (g)	0,5	0,7	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)	—	—	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	13,5	17,6	375-413	288-316
Fibra (g)	1,5	2,0	>35	>25
Agua (g)	83,7	109	2.500	2.000
Calcio (mg)	16	20,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,5	10	18
Yodo (μg)	2	2,6	140	110
Magnesio (mg)	11	14,4	350	330
Zinc (mg)	0,12	0,2	15	15
Sodio (mg)	2	2,6	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	255	333	3.500	3.500
Fósforo (mg)	21	27,4	700	700
Selenio (μg)	1,2	1,6	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,07	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,06	0,08	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,4	0,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,05	0,07	1,8	1,6
Folatos (μg)	8	10,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	8	10,4	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	3	3,9	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,1	0,1	12	12

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

Chirimoya

Cherimoya

Annona cherimola



La chirimoya es el fruto del chirimoyo, árbol de la familia de las *anonáceas*. Como en todas las especies de esta familia, éste no es un fruto simple, sino un agregado de frutos adheridos sobre un sólo receptáculo, producto de las pequeñas flores que se fecundan por separado (por escarabajos o por la mano humana). El fruto tiene forma de corazón, con un tamaño similar al del pomelo, y se encuentra recubierto de una piel de color verde, en la que se dibujan unas escamas que recuerdan a las de un reptil. Cada «escama» demarca los límites de cada «frutilla». La cáscara es delgadísima y frágil. El interior de la fruta, de color blanco, posee una textura carnosa, blanda y de sabor dulce —a veces descrito como una mezcla entre la piña, el mango y la fresa—, alberga numerosas semillas negras que se desprenden con facilidad.

Es un producto típicamente andino. Aunque es tropical, se cría en lugares elevados. Por eso los indígenas del altiplano andino dicen que aunque la chirimoya no soporta la nieve, le gusta verla de lejos. Y su mismo nombre, en quechua —«chirimuya»—, significa «semillas frías», por germinar a elevadas altitudes.

El origen de la chirimoya se remonta a los Andes peruanos y las montañas de Ecuador, donde crece espontáneamente, aunque algunos historiadores incluyen también las zonas andinas de Chile y Colombia. Los españoles la denominaron «manjar blanco» cuando la descubrieron en América. Y fueron ellos los que la llevaron a Europa, después a África, y probablemente también a Asia.

Existen alrededor de 50 especies de chirimoyas, de las que únicamente unas ocho son de interés comercial internacional y el resto sólo abastece mercados locales. Por lo general, se identifican por su color, tamaño y sabor. Las más usuales son: **verdes** (grandes y pequeñas), **grises** (de aspecto oxidado), y **rojas o rosas** (las de mayor tamaño). Las verdes pequeñas tienen una pulpa más compacta y dulce que las rojas.

Estacionalidad

Este fruto madura en invierno, la mejor época para disfrutar de su sabor y propiedades nutritivas.

Porción comestible

60 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Potasio y vitamina C.

Valoración nutricional

En comparación con otras frutas, la chirimoya contiene una gran cantidad de carbohidratos (20% de su peso), fundamentalmente azúcares simples como la fructosa

y glucosa (en torno al 11%) y sacarosa (alrededor de un 9%), por lo que tiene un mayor valor calórico.

Respecto a otros nutrientes, es fuente de potasio y vitamina C. Una ración de chirimoya cubre el 13% y el 36% de las ingestas recomendadas de potasio y vitamina C para la población de estudio. El potasio contribuye al funcionamiento normal de los músculos y del sistema nervioso. La vitamina C contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

De la pulpa de esta fruta tropical se han extraído numerosos compuestos volátiles, responsables de su agradable aroma, siendo los mayoritarios los ácidos hexanoico y octanoico (1 mg/kg).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	90	108	3.000	2.300
Proteínas (g)	1	1,2	54	41
Lípidos totales (g)	0,2	0,2	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)	20	24,0	375-413	288-316
Fibra (g)	1,9	2,3	>35	>25
Agua (g)	76,9	92,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	30	36,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,6	0,7	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	—	—	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	4	4,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	382	458	3.500	3.500
Fósforo (mg)	21	25,2	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,08	0,10	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,09	0,11	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,9	1,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	18	21,6	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	—	—	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

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

Ciruela

Plum

Prunus domestica L.



La ciruela es el fruto del ciruelo, árbol de la familia de las *rosáceas*, que alcanza hasta 5 m de altura. Se trata de una drupa de forma redondeada u oval, de hasta 7 cm de diámetro, con un hueso leñoso que contiene una semilla, no comestible, en su interior.

No existe unanimidad en cuanto a su origen, aunque la mayoría de los autores afirman que procede del Cáucaso, Anatolia y Persia desde donde fue introducida en Italia (149 a.C.), extendiéndose pronto por toda Europa.

En la actualidad, existen más de 200 variedades, pero la reina de las ciruelas, por su sabor y calidad, es la variedad llamada **claudia** en honor a la reina Claudia, primera esposa del rey Francisco I de Francia. Las ciruelas se pueden clasificar en función de su color en: **ciruelas amarillas** (de sabor ácido y abundante jugo), **ciruelas rojas** (muy jugosas y de sabor más dulce que las anteriores), **ciruelas negras** y **ciruelas verdes** (Claudias, de carne firme y jugosa y gran dulzor).

Estacionalidad

Las ciruelas anuncian su maduración por el perfume especial que desprenden. Podemos encontrarlas en el mercado desde finales de abril hasta septiembre.

Porción comestible

85 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, tiamina y vitamina C, que contribuye al total de la dieta. Ácidos hidroxicinámicos y antocianinas.

Valoración nutricional

El principal componente de las ciruelas es el agua, seguido de los hidratos de carbono, entre los que destaca la presencia de sorbitol, de leve acción laxante.

El aporte de vitaminas no es relevante, con un contenido pequeño en provitamina A (más abundante en las de color oscuro) y vitamina E.

En lo que se refiere a su contenido en minerales, el más elevado es el potasio.

Las ciruelas, aportan además, ácidos hidroxicinámicos, entre los que destacan los ácidos cafeico y p-cumárico, y en menor cantidad, ácido ferúlico. También se han aislado en las ciruelas isómeros del ácido clorogénico como el ácido neoclorogénico y el ácido criptoclorogénico.

Las ciruelas rojas contienen además antocianinas (que se localizan en la piel y son responsables del color), compuestos con actividad igualmente antioxidante.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	51	77	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,6	0,9	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)	11	16,5	375-413	288-316
Fibra (g)	2,1	3,2	>35	>25
Agua (g)	86,3	130	2.500	2.000
Calcio (mg)	14	21,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,6	10	18
Yodo (μg)	2	3,0	140	110
Magnesio (mg)	8	12,0	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,2	15	15
Sodio (mg)	2	3	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	214	321	3.500	3.500
Fósforo (mg)	19	28,5	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,07	0,11	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,05	0,08	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,5	0,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,05	0,08	1,8	1,6
Folatos (μg)	3	4,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	3	4,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	49,2	73,8	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,7	1,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CIRUELA). 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. Tr: Trazas. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.

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
Colesterol (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.

Frambuesa

Raspberry

Rubus idaeus L.



Fruto del frambueso, arbusto de la familia de las *rosáceas*. Esta planta crece particularmente en claros de bosques o prados, en especial donde el fuego o las talas han dejado un espacio abierto para que medre esta oportunista colonizadora. El fruto tiene forma redondeada o cónica, de entre 15 y 20 mm de diámetro en su base, con piel aterciopelada de color rojo o amarillento según las variedades, cubierta de un fino vello. Están compuestos por numerosas drupas pequeñas y redondeadas, agrupadas apretadamente sobre un pequeño receptáculo cónico.

El frambueso es nativo de Europa y según parece tiene su origen en Grecia, donde fue encontrada en estado silvestre en el monte Ida (de ahí su nombre botánico). De Grecia pasó a Italia, a los Países Bajos, a Inglaterra y posteriormente a América del Norte.

Las variedades que actualmente se encuentran en el mercado son: el **frambueso rojo** —de frutos de color rojo— (*Rubus idaeus*), se encuentra en Europa; y las especies y variedades de color rojo y negro del norte de América, tales como: **frambueso silvestre** (*Rubus strigosus*), **frambueso negro** (*Rubus occidentales*) y **frambueso púrpura** (*Rubus neglectus*).

Estacionalidad

Las frambuesas también se clasifican según la época del año en la que fructifican. La mayoría de las variedades son de verano, sin embargo, existen frambuesas de otoño y aunque el volumen de la cosecha es menor, amplían el período de recolección de estas frutas.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fibra, vitamina C, folatos y compuestos fenólicos.

Valoración nutricional

Las frambuesas contienen un porcentaje moderado de hidratos de carbono, mientras que su contenido en lípidos, al igual que su valor energético es bastante escaso. Dentro de las frutas, la frambuesa destaca por su alto contenido en fibra.

Así mismo, es fuente de vitamina C y folatos. Una ración de frambuesas aporta el 80% de las ingestas diarias recomendadas de esta vitamina C.

En las frambuesas, cabe destacar, además, su alto contenido en compuestos fenólicos (monofenoles, polifenoles y flavonoides) entre los que se encuentran las antocianinas, cianidinas, elagitánicos, ácido elágico e hidroxycinamatos, que junto a la vitamina C, confieren a este alimento una gran capacidad antioxidante. La vitamina C

contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los huesos, cartílagos y encías. Los folatos contribuyen al proceso de división celular.

Su contenido en fibra y ácidos orgánicos (ácido cítrico, cafeico, málico y salicílico), hace que las frambuesas sean un buen estimulante del peristaltismo intestinal, por lo que son eficaces en caso de estreñimiento.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	40	60	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,4	2,1	54	41
Lípidos totales (g)	0,3	0,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,10	0,15	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,10	0,15	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,1	0,15	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)	4,6	6,9	375-413	288-316
Fibra (g)	6,7	10,1	>35	>25
Agua (g)	87	131	2.500	2.000
Calcio (mg)	25	37,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	1,1	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	19	28,5	350	330
Zinc (mg)	0,3	0,5	15	15
Sodio (mg)	3	4,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	170	255	3.500	3.500
Fósforo (mg)	31	46,5	700	700
Selenio (µg)	1,3	2,0	70	55
Tiamina (mg)	0,03	0,05	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,05	0,08	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,8	1,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,06	0,09	1,8	1,6
Folatos (µg)	33	49,5	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	32	48,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	1	1,5	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,48	0,7	12	12

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

Fresa

Strawberry

Fragaria vesca



Las fresas son varias especies de plantas rastreras del género *Fragaria*, nombre que se relaciona con la «fragancia» que posee (en latín, *fraga*), cultivadas por su fruto comestible. La fresa es una fruta de forma cónica o casi redonda, de tamaño variable según la especie (de 15 a 22 mm de diámetro), coronada por sépalos verdes, de color rojo y con un sabor que varía de ácido a muy dulce. Lo que más caracteriza a esta fruta es su intenso aroma. En realidad no es un fruto, sino un engrosamiento del receptáculo floral, una modificación carnosa del tallo con la función de contener dentro de ella los frutos de la planta; siendo las «pepitas» —aquenios— que hay sobre esta infrutescencia, los auténticos frutos. Cada fresa alberga entre 150 y 200 aquenios.

La fresa silvestre es originaria de Europa, concretamente de la región de los Alpes.

Parece que la fresa comenzó a ser cultivada en Francia en el siglo XV, y algo más tarde (siglo XVIII) en España. Fueron los españoles, portugueses e ingleses los que la expandieron por toda Europa y América, llegando incluso a algunas zonas de Asia. Antiguamente los europeos conocían la especie *Fragaria vesca*; pero durante la colonización, los españoles descubrieron en Chile una especie, la *Fragaria chilonensis*. De estas dos se obtuvo una mejor, el fresón, más sabroso y resistente.

Estacionalidad

Según las variedades, los fresales florecen desde finales del invierno hasta principios del verano, por lo que los frutos maduran durante toda la primavera y bien entrado el verano; desde el mes de marzo hasta julio. Estas frutas desprenden un perfume inconfundible cuando se encuentran en su punto óptimo de consumo que les hacen reconocibles a distancia.

Porción comestible

95 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina C, antocianinas y ácidos orgánicos.

Valoración nutricional

Las fresas y los fresones son frutas con bajo contenido energético, cuyo principal componente —después del agua— lo constituyen los hidratos de carbono (con una cantidad moderada, alrededor del 7% de su peso), fundamentalmente: fructosa, glucosa y xilitol.

Fuente de vitamina C, con un porcentaje incluso superior al que posee la naranja. Una ración media de fresas, 150 g, contiene 86 mg de vitamina C; mientras que una naranja mediana, de 225 g, contiene 82 mg. Si bien, en cualquiera de los dos casos, las ingestas diarias recomendadas para esta vitamina (60 mg), están más que superadas.

Las fresas contienen diversos ácidos orgánicos, entre los que destacan: el ácido cítrico, ácido málico, oxálico, y también contienen pequeñas cantidades de ácido salicílico.

El color de la fresa es debido a unos pigmentos vegetales (flavonoides) conocidos como antocianinas. Las fresas constituyen una de las frutas con mayor capacidad antioxidante, la cual no sólo se debe a su contenido en antocianinas, sino también a la presencia en su composición de cantidades importantes de polifenoles (ácido elágico) y de vitamina C, la cual contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	40	57	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,7	1,0	54	41
Lípidos totales (g)	0,5	0,7	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)	7	10,0	375-413	288-316
Fibra (g)	2,2	3,1	>35	>25
Agua (g)	89,6	128	2.500	2.000
Calcio (mg)	25	35,6	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,8	1,1	10	18
Yodo (µg)	8	11,4	140	110
Magnesio (mg)	12	17,1	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,1	15	15
Sodio (mg)	2	2,9	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	190	271	3.500	3.500
Fósforo (mg)	26	37,1	700	700
Selenio (µg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,02	0,03	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,04	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,6	0,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,06	0,09	1,8	1,6
Folatos (µg)	20	28,5	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	60	85,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	1	1,4	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,2	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (FRESA, FRESÓN). 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.

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
Energía (Kcal)	34	33	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,7	0,7	54	41
Lípidos totales (g)	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
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)	7,5	7,2	375-413	288-316
Fibra (g)	0,2	0,2	>35	>25
Agua (g)	91,5	88,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	7,7	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,6	0,6	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	3	2,9	350	330
Zinc (mg)	0,3	0,3	15	15
Sodio (mg)	5	4,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	275	265	3.500	3.500
Fósforo (mg)	15	14,4	700	700
Selenio (μg)	0,6	0,6	70	55
Tiamina (mg)	0,02	0,02	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,02	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,3	0,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,11	0,11	1,8	1,6
Folatos (μg)	0	0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	5,7	5,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	3,5	3,4	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	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.

Grosella

Redcurrants
Ribes rubrum



La grosella es el fruto de las distintas variedades de groselleros, arbustos de hasta 2 m de altura, de la familia de las *saxifragáceas*, plantas herbáceas y leñosas que crecen espontáneas en regiones templadas y frías. Los frutos crecen en forma de pequeños racimos y son similares a las uvas, pero de tamaño mucho más pequeño. La grosella es redonda, de pulpa carnosa y jugosa, y de sabor ácido. Su color varía de acuerdo con la especie, oscilando entre el rojo y el morado oscuro. Está llena de semillas diminutas, que se pueden consumir sin ninguna molestia ni consecuencia.

Estas frutas son oriundas de Asia y Europa, y se pueden ver en estado silvestre en márgenes de caminos o torrenteras. Crecen en terrenos húmedos y en algunos casos, como el pacharán, se pueden encontrar a 1.500 m de altitud. Maduran durante los meses de verano y otoño.

Las variedades de grosella se clasifican por su color de la siguiente manera:

- **Grosella roja** (*Ribes sativum*). Por lo general su sabor es ácido, pero no tanto como el de las negras.
- **Grosella negra** (*Ribes nigrum*). Su sabor es muy ácido, y no se toma como fruta fresca.
- **Grosella blanca** (*Ribes rubrum*). Son las menos cultivadas. Son de color blanquecino o rosáceo.

Estacionalidad

Se puede comprar en los meses de agosto y septiembre.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fibra, vitamina C y polifenoles.

Valoración nutricional

Esta fruta es de bajo contenido energético. Al igual que todas las bayas silvestres, la grosella es fuente de fibra, que ayuda a mejorar el tránsito intestinal, y vitamina C, siendo las grosellas negras mucho más ricas en esta vitamina (177 mg) que las rojas (36 mg). Una ración de grosellas cubre el 90% de las ingestas recomendadas de esta vitamina para la población de estudio, la cual contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

En cuanto a los minerales, posee cantidades considerables de potasio y hierro.

Las grosellas son también ricas en sustancias polifenólicas, como los flavonoides.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	32	48	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,1	1,7	54	41
Lípidos totales (g)	0,2	0,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,039	0,06	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,029	0,04	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,073	0,11	17	13
ω -3 (g)*	0,032	0,048	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,041	0,062	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	4,8	7,2	375-413	288-316
Fibra (g)	3,5	5,3	>35	>25
Agua (g)	90,4	136	2.500	2.000
Calcio (mg)	29	43,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,9	1,4	10	18
Yodo (μg)	1	1,5	140	110
Magnesio (mg)	13	19,5	350	330
Zinc (mg)	0,24	0,4	15	15
Sodio (mg)	1,3	2,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	257	386	3.500	3.500
Fósforo (mg)	27	40,5	700	700
Selenio (μg)	1,3	2,0	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,03	0,05	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,3	0,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,045	0,07	1,8	1,6
Folatos (μg)	11	16,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	36	54,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	4,2	6,3	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,72	1,1	12	12

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

Higo

Fig

Ficus carica



Falso fruto de la higuera, de la familia de las *moráceas*. En realidad es una inflorescencia (grupo de flores). Tiene consistencia blanda, y forma redonda, ovalada o de pera, con base achatada. Su piel es fina y presenta color verde pálido, negro o morado, dependiendo de la especie. Posee una pulpa blanquecina o rosa, de sabor dulce, que se encuentra llena de diminutas semillas.

Procede de los países del Oriente Próximo. Probablemente su cultivo se inició en Arabia meridional, desde donde se difundió hacia oriente y occidente. Fruto muy estimado por las antiguas civilizaciones, parece ser que fueron los fenicios y los griegos quienes difundieron el cultivo de la higuera por el mediterráneo. Galeno (médico y filósofo griego) recomendaba el higo a los atletas griegos como alimento básico de su dieta. También se le denominaba «el alimento de los filósofos» debido al gran aprecio que mostraban por este fruto filósofos como Platón y Diógenes. Durante la Edad Media y el Renacimiento empezaron a ser secados al sol, dando lugar al **higo desecado**, producto que se convirtió en un alimento típicamente navideño. Se ha documentado la presencia en América de variedades cultivadas importadas de Europa a partir de 1520.

Estacionalidad

El primer fruto de la higuera, producido anualmente a finales de la primavera, recibe el nombre de **breva** (procede de las yemas de flor que no han fructificado y se han quedado en estado latente durante el invierno), mientras que los higos propiamente dichos se producen en verano-otoño.

Porción comestible

85 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 B₆, que contribuye al total de la dieta.

Valoración nutricional

Después del agua, el componente mayoritario de los higos frescos lo constituyen los hidratos de carbono (glucosa, fructosa y sacarosa). De hecho, junto al plátano, la chirimoya y las uvas, el higo es una de las frutas con mayor contenido en azúcares.

El contenido proteico no es alto, aunque presenta todos los aminoácidos esenciales.

Respecto a la fibra, el higo fresco tiene una cantidad importante y en relación con los minerales no aporta cantidades elevadas (sólo es destacable su contenido en potasio).

En relación a las vitaminas, el higo contiene pequeñas cantidades de vitamina B₆ y tiamina.

El higo seco es el producto de desecación del higo fresco. Al reducirse considerablemente el contenido de agua se obtiene un producto con un largo periodo de conservación. En el mercado se presenta aplastado, flexible de color gris violeta o pardo, y con una pulpa amarillenta y viscosa. Tras el proceso de desecado o deshidratación, el contenido de agua se reduce de un 80 a un 15% y el contenido calórico es casi cuatro veces superior al del fruto fresco, siendo un alimento muy energético.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (120 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	85	87	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,2	1,2	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)	16	16,3	375-413	288-316
Fibra (g)	2,5	2,6	>35	>25
Agua (g)	80,3	81,9	2.500	2.000
Calcio (mg)	38	38,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,6	0,6	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	20	20,4	350	330
Zinc (mg)	0,3	0,3	15	15
Sodio (mg)	2	2,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	270	275,4	3.500	3.500
Fósforo (mg)	22,5	23,0	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,06	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,05	0,05	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,5	0,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,11	0,11	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	2	2,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	8	8,2	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (HIGOS, BREVAS). 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. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.

Kiwi

Kiwi fruit

Actinidia chinensis



Es el fruto de la *actinidia*, planta trepadora de la familia de las *actinidiáceas*. El kiwi es una baya con forma de elipse y cubierta de una piel repleta de vellosidades. Su piel es de color marrón oscuro, y encierra una pulpa verde y jugosa, de sabor ácido muy agradable.

La historia del kiwi se remonta miles de años atrás a China, donde crecían de forma silvestre. En este país, es más conocido como *yang-tao*, que significa «fruta del río Yang». Fue hace aproximadamente 300 años, cuando los chinos empezaron a cultivar esta fruta. Y a principios de 1900, la semilla del kiwi fue llevada a Nueva Zelanda. Allí se desarrollaron técnicas para producir el kiwi de ahora: un fruto grande y de mejor sabor, que fue rebautizado con este nombre, puesto que tiene cierto parecido con el ave emblemática de este país —conocida con este mismo nombre—. A mediados de los 40, el Kiwi comenzó a ingresar en el mercado mundial como una especialidad gourmet. La popularidad de los kiwis entre los agricultores fue creciendo, y en 1960 comenzaron a cultivarse en California.

Algunas de las variedades más importantes son: **Kaquiara II** y **MG-6**, de agradable sabor y pulpa verde esmeralda y, en España, la variedad **Actinidia**, deliciosa, procedente de la **Hayward**. Otras variedades menos importantes por el pequeño tamaño de sus frutos son: **Monty**, **Abbot**, **Bruno**, **Kramer**, **Blake**, **Tomuri** y **Matua**.

Estacionalidad

Esta fruta, al madurar en invierno, aparece en el mercado a partir de octubre y se mantiene en perfectas condiciones hasta mayo. Sin embargo, otras variedades como el kiwi procedente de Nueva Zelanda, también pueden consumirse desde finales de mayo hasta principios de noviembre.

Porción comestible

86 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina C y enzimas.

Valoración nutricional

El kiwi aporta una cantidad moderada de hidratos de carbono en forma de azúcares. También posee fibra, fundamentalmente de tipo insoluble.

En cuanto a la composición vitamínica cabe destacar que es fuente de vitamina C. Con el consumo de un kiwi de tamaño medio, se cubre el 85% de las ingestas diarias recomendadas para este nutriente. La vitamina C contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo. Además del ácido ascórbico, están presentes otras vitaminas y minerales en este alimento, aunque en proporciones muy inferiores.

El kiwi, contiene además una enzima proteolítica (actidina) que ayuda a digerir las proteínas; y miosmina, un alcaloide del tabaco.

Por último, en la piel del kiwi inmaduro se han aislado fitoalexinas triterpénicas como el ácido actínico. Las fitoalexinas son sustancias producidas por las plantas como consecuencia del ataque de microorganismos, que exhiben una alta actividad antibiótica contra patógenos de las plantas.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	55	47	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,1	0,9	54	41
Lípidos totales (g)	0,5	0,4	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)	10,6	9,1	375-413	288-316
Fibra (g)	1,9	1,6	>35	>25
Agua (g)	85,9	73,9	2.500	2.000
Calcio (mg)	25	21,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,3	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	15	12,9	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,1	15	15
Sodio (mg)	4	3,4	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	290	249	3.500	3.500
Fósforo (mg)	35	30,1	700	700
Selenio (μg)	0,6	0,5	70	55
Tiamina (mg)	0,01	0,01	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,03	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,6	0,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,15	0,13	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	59	50,7	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	3	2,6	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

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

Limón

Lemon

Citrus limón



El limón es el fruto en baya del limonero, árbol de hoja perenne y espinoso de la familia de las *rutáceas*. Este árbol se desarrolla con éxito en los climas templados y tropicales, cultivándose actualmente en todo el mundo.

El limonero, originario de China o India, se cultiva en Asia desde hace más de 2.500 años. A partir del siglo X los árabes lo difundieron por la cuenca mediterránea. Fue prácticamente desconocido para griegos y romanos, y hasta la Edad Media no comenzó a ser consumido habitualmente. En el siglo XVI fue introducido en el continente americano por los exploradores españoles.

Según su tamaño, los limones se pueden clasificar en: pequeños, medianos y grandes; y por su color en verdes y amarillos. El que más se consume en España es el amarillo y grande, que presenta una cáscara gruesa y un tanto rugosa, muy aromática, y cuya pulpa tiene escasas semillas.

Estacionalidad

Los limones están presentes en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

64 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina C, ácidos orgánicos y flavonoides.

Valoración nutricional

El limón es fuente de vitamina C y posee cantidades menores de otras vitaminas y minerales.

La pulpa, también contiene ácidos orgánicos, fundamentalmente ácido cítrico y en menor cantidad málico (que se consideran responsables del sabor ácido de este alimento), acético y fórmico. Existen también compuestos fenólicos como los ácidos cafeico y ferúlico, que son potentes antioxidantes.

También posee fibra soluble como la pectina (que se encuentra principalmente en la capa blanca que hay debajo de la corteza).

Sin embargo, los componentes más interesantes del limón son los fitonutrientes. En concreto, los limonoides, compuestos que se encuentran localizados en la corteza.

Además, tanto la capa blanca que se encuentra debajo de la corteza como la pulpa, presentan flavonoides (citroflavonoides) entre los que destaca la hesperidina y otros flavonoides (diosmina, naringenina, eriocitrina).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (110 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	44	31	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,7	0,5	54	41
Lípidos totales (g)	0,4	0,3	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	6,3	375-413	288-316
Fibra (g)	1	0,7	>35	>25
Agua (g)	88,9	62,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	12	8,4	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,3	10	18
Yodo (μg)	3	2,1	140	110
Magnesio (mg)	18	12,7	350	330
Zinc (mg)	0,12	0,1	15	15
Sodio (mg)	3	2,1	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	149	105	3.500	3.500
Fósforo (mg)	16	11,3	700	700
Selenio (μg)	1	0,7	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,04	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,03	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,17	0,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,11	0,08	1,8	1,6
Folatos (μg)	7	4,9	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	50	35,2	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	2,3	1,6	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,5	0,4	12	12

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

Mandarina

Mandarin

Citrus reticulata



Fruto del mandarino, árbol de la familia de las *rutáceas* muy similar al naranjo, aunque algo más pequeño y delicado. Los frutos, llamados hesperidios, tienen la particularidad de que su pulpa está formada por numerosas vesículas llenas de jugo. Su pequeño tamaño, su sabor más aromático y la facilidad de quitar su piel, hacen de esta fruta una de las más apreciadas.

Existen dudas respecto a su origen, aunque se sabe con certeza que se ha cultivado en China durante varios milenios, remontándose la primera referencia de este fruto al siglo XII a.C. Su nombre se atribuye al color de las togas que utilizaban los altos gobernantes de la antigua China. Desde allí se extendió a gran parte del sureste asiático. En el sur de Europa, norte de África y Norteamérica se cultiva desde el siglo XIX.

Sus muchas variedades se dividen en cuatro grandes grupos:

- Las **clementinas**: de color naranja intenso, de forma esférica aplanada y lo común es que carezcan de semillas. Se consideran un cruce entre la mandarina y una naranja silvestre de Argelia. Se pelan con facilidad y tienen muy buen sabor.
- Las **clementillas**: de tamaño más grande que las anteriores, de corteza naranja rojiza y con mucho zumo.
- Los **híbridos**: frutos de buen tamaño y color naranja rojizo muy atractivo. La pulpa posee gran cantidad de zumo y es abundante en azúcares y ácidos orgánicos. La corteza está muy adherida a la pulpa.
- La **satsuma**: originaria de Japón y presenta un exquisito aroma. Las frutas son de color amarillo naranja o naranja asalmonado, de buen tamaño, forma achatada y con propensión a hincharse cuando la corteza inicia el cambio de color. La corteza es gruesa y rugosa, y la pulpa de menor calidad gustativa.

Estacionalidad

Se pueden encontrar en el mercado desde septiembre hasta principios de marzo.

Su periodo de maduración es dilatado dada la gran cantidad de variedades cultivadas.

Porción comestible

72 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina C, ácidos orgánicos y flavonoides.

Valoración nutricional

La mandarina es fuente de vitamina C, aunque su contenido es menor que en las naranjas. El aporte de provitamina A es considerable y superior al de las naranjas. Es destacable su composición en criptoxantina (caroteno), un compuesto que además de transformarse en vitamina A en nuestro organismo, tiene propiedad antioxidante (843 µg/100 g porción comestible).

También posee ácido cítrico y ácido málico, responsables del sabor ácido, pero en menor cantidad que la naranja. Además, la mandarina contiene flavonoides (hesperidina, neohesperidina, nobiletina, tangeritina).

Al igual que otras frutas cítricas, la mandarina también posee sustancias volátiles responsables de su aroma (limonoides) localizadas en la corteza, un tipo de terpenos entre los que cabe destacar el d-limoneno.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (170 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	43	73	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,8	1,4	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	15,3	375-413	288-316
Fibra (g)	1,9	3,2	>35	>25
Agua (g)	88,3	150	2.500	2.000
Calcio (mg)	36	61,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,3	0,5	10	18
Yodo (μg)	Tr	Tr	140	110
Magnesio (mg)	11	18,7	350	330
Zinc (mg)	0,4	0,7	15	15
Sodio (mg)	2	3,4	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	160	272	3.500	3.500
Fósforo (mg)	17,2	29,2	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,07	0,12	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,02	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,3	0,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,07	0,12	1,8	1,6
Folatos (μg)	21	35,7	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	35	59,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	56	95,2	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MANDARINA). 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. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.

Manzana

Apple

Malus pumila,

Malus sylvestris mill



Es el fruto del manzano, árbol de la familia de las *rosáceas*. La piel puede ser de color verde, amarilla o rojiza, y la pulpa, harinosa o crujiente, presenta un sabor que varía entre el agrio y el dulce. Contiene en su interior varias semillas de color marrón oscuro.

La manzana ha sido un fruto simbólico a lo largo de la historia, se cita en la Biblia como el fruto prohibido que provocó la expulsión del ser humano del paraíso. Incluso sin conocer su composición química y sus propiedades nutricionales, la sabiduría popular siempre le ha atribuido virtudes saludables. Hace miles de años que se recolectan estas frutas. Se cree que ya existían en la prehistoria, tal y como lo demuestran restos arqueológicos que se han encontrado en excavaciones neolíticas. En el siglo XII a.C. el manzano era cultivado en los fértiles valles del Nilo en tiempos del faraón Ramsés III. La manzana fue introducida en la península por los romanos y los árabes. Y en el siglo XVI, los conquistadores españoles extendieron su cultivo al nuevo mundo. Y cien años después, desde Iberoamérica, el manzano emigró a América del Norte y posteriormente a África septentrional y Australia.

Existen más de mil variedades, pero sólo se dispone de media docena de ellas en el mercado: **Delicia, Reineta, Granny Smith, Golden, Starking y Gala.**

Estacionalidad

Podemos encontrar la mayoría de ellas en el mercado desde septiembre hasta junio, excepto la Golden Supreme que está disponible desde agosto a noviembre o la Golden Delicious que se encuentra prácticamente todo el año.

Porción comestible

84 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. Flavonoides, procianidinas y ácidos orgánicos.

Valoración nutricional

La manzana aporta hidratos de carbono fundamentalmente en forma de azúcares como fructosa, glucosa y sacarosa, y contiene cantidades apreciables de fibra, tanto soluble como insoluble, siendo esta última la más abundante.

Las manzanas aportan cantidades importantes de flavonoides diversos como los flavonoles, catequinas y procianidinas. Entre los primeros, el más abundante en esta fruta es la quercetina, aunque también presenta cantidades menores de kaempferol e isorhamfetina. Por último, las manzanas aportan cantidades importantes de procianidinas, compuestos con una potente actividad antioxidante.

Contienen también dihidroxichalconas (como la floreína que está presente en su forma glucosídica denominada floridzina), un tipo de flavonoides que se encuentran exclusivamente en las manzanas y sus derivados. Se localizan fundamentalmente en la piel de estas frutas aunque también en la pulpa (la concentración de estas sustancias depende de la variedad de manzana de que se trate).

En su composición presentan ácidos orgánicos como el cafeico, p-cumárico, clorogénico, ferúlico, cítrico, málico y ursólico.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	53	89	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,3	0,5	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)	12	20,2	375-413	288-316
Fibra (g)	2	3,4	>35	>25
Agua (g)	85,7	144	2.500	2.000
Calcio (mg)	6	10,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,7	10	18
Yodo (μg)	2	3,4	140	110
Magnesio (mg)	5	8,4	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,2	15	15
Sodio (mg)	2	3,4	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	120	202	3.500	3.500
Fósforo (mg)	8	13,4	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,07	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,02	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,2	0,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,03	0,05	1,8	1,6
Folatos (μg)	5	8,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	10	16,8	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	4	6,7	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,2	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MANZANA). 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. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.

Melocotón

Peach

Prunus persica



Fruto del melocotonero, árbol de la familia de las *rosáceas*. Éste es un árbol pequeño que parece un arbusto de tronco liso; tiene hojas lisas y verdes, y no es muy frondoso. El fruto es una drupa típica: pulpa carnosa con un hueso duro en el centro. Es normalmente amarillo con tonalidades rojizas, y está dividido por una hendidura que le da su forma característica.

A pesar de su nombre, el melocotón no procede de Persia, sino de China septentrional, donde ya era conocido en el tercer milenio antes de Cristo, y considerado símbolo de fecundidad. Llegó a Europa y desde aquí se extendió a América. Fue introducido en Roma en los días de Augusto, donde se distribuyó por todo Occidente. Estuvo considerada una fruta de carácter excepcional en sus inicios, aunque su popularidad decayó durante la Edad Media, para ser recuperada poco después.

El melocotón se puede clasificar en tres familias: de **pulpa blanca**, de **pulpa amarilla** y **tipo pavia** —de pulpa dura o semidura, adherida a la semilla—. Reúne más de dos mil variedades, incluyendo las que han sido mejoradas por injerto. Entre las más conocidas están: alba, alboplana, atropurpúrea, péndula, purpúrea, rosea, rubra, rubroplana y calanda.

La **nectarina** es una variante del melocotón con piel no vellosa. En muchas ocasiones esta variante nace del propio árbol del melocotón como un brote mutado que se suele injertar para crear una nueva especie. Es corriente que los árboles melocotoneros produzcan de vez en cuando unas cuantas nectarinas. Éstas, al igual que los melocotones, pueden ser de carne blanca o amarilla y adherida al hueso o suelta.

Estacionalidad

La primera quincena de mayo, llegan al mercado los frutos procedentes de Sevilla, Huelva y Valencia. En julio lo hacen los procedentes de Murcia, Extremadura, Tarragona y Barcelona. Los que aparecen en septiembre son de Lérida y Aragón.

Porción comestible

88 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. Carotenoides y cumarinas.

Valoración nutricional

Los melocotones contienen pequeñas cantidades de fibra de ambos tipos (con predominio de la insoluble).

Aportan pequeñas cantidades de vitaminas, entre las que destaca la vitamina C (con un melocotón se cubren más del 20% de las ingestas diarias recomendadas de la vitamina), y proporciones moderadas de carotenoides con actividad provitamínica A como β -caroteno (confiere su color) y criptoxantina, y otros carotenoides sin esta actividad como luteína y zeaxantina. Entre los minerales, el más elevado es el potasio. En su composición también presentan cumarinas, sustancias aromáticas naturales.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	41	72	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,6	1,1	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	15,8	375-413	288-316
Fibra (g)	1,4	2,5	>35	>25
Agua (g)	89	157	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	14,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,7	10	18
Yodo (μg)	2	3,5	140	110
Magnesio (mg)	9	15,8	350	330
Zinc (mg)	0,06	0,1	15	15
Sodio (mg)	3	5,3	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	260	458	3.500	3.500
Fósforo (mg)	22	38,7	700	700
Selenio (μg)	1	1,8	70	55
Tiamina (mg)	0,03	0,05	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,05	0,09	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1	1,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,02	0,04	1,8	1,6
Folatos (μg)	3	5,3	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	8	14,1	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	83,3	147	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

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

Melocotón en almíbar

Peach (halues) in syrup

El melocotón es el fruto del melocotonero, árbol de la familia de las *rosáceas*. Este fruto es una drupa típica: pulpa carnosa con un hueso duro en el centro. Es normalmente amarillo con tonalidades rojizas, y está dividido por una hendidura que le da su forma característica.

Aspectos de elaboración

Para la elaboración de melocotones en almíbar sólo se pueden utilizar los melocotones pertenecientes a la especie *Prunus persica* (con excepción de las nectarinas), melocotones de color amarillo (incluidos los tipos varietales cuyo color predominante va del almarillo pálido al rojo anaranjado vivo) y blanco (incluidos los tipos varietales cuyo color predominante va del blanco al blanco amarillento). La materia prima debe estar fresca, sana y limpia y ser adecuada para su transformación.

Como resultado de su elaboración, los melocotones en almíbar están exentos de: materias extrañas de origen vegetal, piel y unidades alteradas. Y se presentan: enteros, en mitades, en cuartos, en porciones, y en dados.

Estacionalidad

Al tratarse de una conserva, el melocotón en almíbar está disponible en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto envasado.

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 A, que contribuye al total de la dieta.

Valoración nutricional

En relación a la composición en macronutrientes, el melocotón en almíbar se diferencia del melocotón fresco por el contenido en hidratos de carbono. Concretamente, el primero tiene más del doble de azúcares (22 g/100 g de porción comestible de melocotón en almíbar; 9 g, en el caso del melocotón), lo que provoca un incremento significativo en el aporte de energía (92 kcal por 100 g de porción comestible, melocotón en almíbar; 41 kcal, en el caso del melocotón). La proporción 250 g de azúcar/1 kg de melocotón, empleada en la elaboración del melocotón en almíbar, explica el aumento en el contenido de azúcares.



Al igual que el producto en fresco, el melocotón en almíbar aporta pequeñas cantidades de vitaminas (C y A) y minerales (potasio). Destacar también los carotenos, concretamente el β -caroteno que es el que proporciona el color anaranjado a esta fruta.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	92	138	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,4	0,6	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)	22	33,0	375-413	288-316
Fibra (g)	1	1,5	>35	>25
Agua (g)	76,6	115	2.500	2.000
Calcio (mg)	6	9,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,6	10	18
Yodo (μg)	2	3,0	140	110
Magnesio (mg)	6	9,0	350	330
Zinc (mg)	0,03	0	15	15
Sodio (mg)	1	1,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	150	225	3.500	3.500
Fósforo (mg)	13	19,5	700	700
Selenio (μg)	0,3	0,5	70	55
Tiamina (mg)	0,02	0,03	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,02	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	Tr	Tr	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,02	0,03	1,8	1,6
Folatos (μg)	3	4,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	4	6,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	42	63,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MELOCOTÓN EN ALMÍBAR). 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. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.

Melón

Melon

Cucumis melo

Es el fruto de la melonera, planta herbácea de tallo rastrero de la familia de las *cucurbitáceas*. Su forma es normalmente redonda u ovalada con cáscara lisa o reticulada. La pulpa puede ser blanca, amarilla, cremosa, anaranjada, asalmonada o verdosa.

Aunque no se sabe con exactitud su origen, la mayoría de las teorías apuntan a que proviene de África. Sin embargo, el cultivo de esta fruta se atribuye a la India. Los países que más contribuyeron a la creación genética de nuevas especies fueron: Afganistán, China y España. Su nombre viene del término griego «melon» que significa «manzana grande».

Existen cientos de variedades de melón, que se reconocen según su forma, color, sabor, lugar de origen y mejoras genéticas. Las más conocidas y consumidas en España son: **Futuro, Categoría, Piel de sapo, Tendral, Money Dew, Galia, Charentais y Cantaloupe.**



Estacionalidad

Es durante los meses de verano, desde julio hasta septiembre, cuando se cosechan los melones cultivados al aire libre, cuidando que el fruto esté completamente maduro y haya desarrollado el sabor y aroma dulce tan particular. Así mismo, en los meses de invierno, de noviembre a enero, podemos degustar el melón Tendral.

Porción comestible

60 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Potasio, vitamina C y folatos.

Valoración nutricional

El melón contiene una altísima cantidad de agua (92%) y una cantidad de azúcar (6%) inferior a la de otras frutas; hecho que, hace del melón una de las frutas con menor contenido energético.

Aporta una cantidad apreciable de diversas vitaminas y minerales. Concretamente, 300 g de melón sin corteza, proporcionan el 75% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C; y junto a la naranja, es una de las frutas con mayor contenido en folatos. La vitamina C contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo. Los folatos contribuyen al proceso de división celular.

En cuanto a los minerales, cabe destacar su riqueza en potasio.

Una ración de melón cubre en un 16% de las ingestas recomendadas para este mineral, el cual contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (300 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	28	50	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,6	1,1	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)	6	10,8	375-413	288-316
Fibra (g)	1	1,8	>35	>25
Agua (g)	92,4	166	2.500	2.000
Calcio (mg)	14	25,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,7	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	17	30,6	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,2	15	15
Sodio (mg)	14	25,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	320	576	3.500	3.500
Fósforo (mg)	18	32,4	700	700
Selenio (µg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,07	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,02	0,04	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,5	0,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,07	0,13	1,8	1,6
Folatos (µg)	30	54,0	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	25	45,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	3	5,4	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,1	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MELÓN). 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. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.

Membrillo

Quince

Cydonia vulgaris



El membrillo o membrillero (*Cydonia vulgaris*), único miembro del género *Cydonia*, pertenece a la familia de las rosáceas. Es un árbol frutal de tamaño pequeño a mediano. Su fruto, también llamado membrillo, es de color amarillo-dorado brillante cuando está maduro, periforme, de 7 a 12 cm de largo y de 6 a 9 cm de ancho; su pulpa es dura y muy aromática. Los frutos inmaduros son verdes, con una densa pilosidad de color gris claro, que van perdiendo antes de madurar. Sus hojas están dispuestas alternativamente; son simples, de 6 a 11 cm de largo, con una superficie densamente poblada de finos pelos blancos. Las flores, muy vistosas, surgen en la primavera —después de las hojas—, son blancas con matices en rojos, y con cinco pétalos.

Es nativo de la región del Cáucaso, en el sudoeste cálido de Asia. Los griegos conocían una variedad común de membrillero que obtuvieron en la ciudad de Cydon, en Creta; de ahí su nombre científico. En Grecia los membrilleros estaban consagrados a Afrodita, la diosa del amor. Este fruto era el símbolo del amor y la fecundidad, y los recién casados debían de comer uno antes de entrar en la habitación nupcial.

Las variedades mejor definidas son:

- **Común:** frutos de tamaño medio, piel de color amarillo oro y carne aromática.
- **Esferoidal:** de gran tamaño, piel amarilla y pulpa fragante.
- **De Fontenay:** frutos grandes, con piel amarilla verdosa y pulpa perfumada.
- Otras variedades bien definidas son: **De Portugal**, **Vau de Mau** y la variedad más comercializada en España es **Gigante de Wranja**, con frutos de buen calibre, redondeados, de piel lisa y áspera y pulpa compacta de color crema y sabor ácido. Son muy aromáticos de intenso color y perfume.

Estacionalidad

La época de recolección de los primeros membrillos comienza a finales del mes de septiembre y perdura por lo general hasta el mes de febrero.

Porción comestible

61 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, vitamina C y taninos.

Valoración nutricional

El membrillo es una fruta que en la mayoría de las ocasiones se consume en forma de dulce de membrillo, que lleva adicionado azúcar, por lo que el valor calórico de este producto aumenta.

De su contenido nutritivo apenas destacan vitaminas y minerales, salvo que es fuente de vitamina C. No obstante, al consumirse habitualmente cocinado, el aprovechamiento de esta vitamina es irrelevante.

Las propiedades saludables del membrillo se deben a su abundancia en fibra (pectina y mucílagos) y taninos, sustancias que le confieren la propiedad astringente.

También contiene ácido málico, ácido orgánico que forma parte del pigmento vegetal que proporciona sabor a la fruta.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	42	51	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,4	0,5	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)	6,8	8,3	375-413	288-316
Fibra (g)	6,4	7,8	>35	>25
Agua (g)	86,4	105	2.500	2.000
Calcio (mg)	14	17,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,5	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	6	7,3	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	3	3,7	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	200	244	3.500	3.500
Fósforo (mg)	19	23,2	700	700
Selenio (μg)	0,6	0,7	70	55
Tiamina (mg)	0,02	0,02	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,02	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,2	0,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	13	15,9	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MEMBRILLO). 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. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.

Mora

Blackberry

Rubus fruticosus

Rubus ulmifolius



Aún cuando se suelen conocer con el mismo nombre, poco tienen en común las moras procedentes de árbol (morera), con las moras o zarzamoras procedentes de un arbusto espinoso.

Empezando por el arbusto, la **zarza** (*Rubus ulmifolius*) es muy abundante en España, sin embargo, el escaso consumo de esta fruta en nuestro país quizás se deba, al menos en parte, a su consideración como planta invasora de fincas de labor y molesta, por las espinas en forma de gancho que tienen los tallos sarmentosos de la zarza, arqueados en las puntas, difícilmente esquivables, que pueden alcanzar 4 ó 5 metros de largo y que cuando alcanzan el terreno arraigan fácilmente en él. Posee frutos de color negro brillante y que crece en las inmediaciones de cursos de agua o en suelos relativamente húmedos.

Las moras que proceden de la **morera**, árbol originario de la antigua Persia, perteneciente a la familia de las *Moraceae* y cuyas especies más importantes en España son la *Morus alba* (de moras blancas) y la *Morus nigra* (de moras negras), son un fruto de excelente calidad que se diferencia de las zarzamoras, además de en su color, que como hemos dicho también puede ser blanco, en su tamaño (son más grandes), en que no presenta hueso cada uno de los pequeños glomérulos que la forman y por su sabor, más dulce. Lo que realmente ha hecho popular a este árbol, ha sido el uso de sus hojas en la sericultura o cría de gusanos de seda, para la obtención industrial de este tejido. En la antigua China, sólo las emperatrices y mujeres de sangre real estaban autorizadas a cortar las indispensables hojas de la morera, que además de servir para elaborar exquisitas infusiones, servían para alimentar a los insaciables gusanos que gracias a sus capullos permitían obtener un impalpable hilo de seda, sinónimo de elegancia, suavidad y brillo, cuyo prestigio se extendió a nivel mundial, dando lugar a la denominada «ruta de la seda».

Estacionalidad

La zarza florece a partir de mayo y el fruto, la zarzamora, que primero es verde, después rojo y cuando madura negro, puede ser recogido a finales de verano o principios de otoño. Sin embargo, las moras de morera, maduran a principios de verano.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, vitamina C, vitamina E, folatos, pigmentos naturales y ácidos orgánicos.

Valoración nutricional

Las moras poseen bajo contenido energético y un alto contenido de fibra, al igual que todas las bayas silvestres. En cuanto a las vitaminas, las moras también son fuente de vitamina C, folatos y de vitamina E. Una ración de moras cubre el 30% de las ingestas

recomendadas de esta vitamina para el grupo de población considerado. Pero lo que hace de la mora una fruta valiosa son sus grandes cantidades de pigmentos naturales (antocianósidos y carotenoides) de gran poder antioxidante. Su sabor evidencia su contenido en ácidos orgánicos, como el ácido oxálico o el málico.

Las moras contienen una sustancia llamada «pterostilbene» (también presente en las uvas), muy semejante al resveratrol.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	39	59	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,9	1,4	54	41
Lípidos totales (g)	0,2	0,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	Tr	Tr	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,1	0,15	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,1	0,15	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)	5,1	7,7	375-413	288-316
Fibra (g)	6,6	9,9	>35	>25
Agua (g)	87,2	131	2.500	2.000
Calcio (mg)	41	61,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	1,1	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	23	34,5	350	330
Zinc (mg)	0,2	0,3	15	15
Sodio (mg)	2	3,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	160	240	3.500	3.500
Fósforo (mg)	31	46,5	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,02	0,03	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,05	0,08	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,6	0,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,05	0,08	1,8	1,6
Folatos (μg)	34	51,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	15	22,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	13,3	20,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	2,37	3,6	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MORA). 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. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.

Naranja

Orange

Citrus sinensis



La naranja es el fruto del naranjo dulce, árbol que pertenece al género *Citrus* de la familia de las *rutáceas*. El **naranjo dulce** (*Citrus sinensis*) no se debe confundir con el **amargo** (*Citrus aurantium*), cultivado desde antiguo como árbol ornamental y para obtener fragancias de sus frutos. Estos frutos, llamados hesperidios, tienen la particularidad de que su pulpa está formada por numerosas vesículas llenas de jugo. Presentan un color anaranjado, al que deben su nombre, aunque algunas especies son casi verdes cuando están maduras. Su sabor varía desde el amargo hasta el dulce,

Es originaria del sureste de China y norte de Birmania, aunque se la conoce en el área mediterránea desde hace aproximadamente tres mil años. Desde su lugar de origen, el naranjo se extendió a Japón y a lo largo de la India, llegó a Occidente, por la Ruta de la Seda. Los árabes la introdujeron en el sur de España en el siglo X, aunque el naranjo dulce no fue conocido hasta 1450. A partir de ese momento fue extendiéndose por toda Europa, alcanzando gran popularidad durante la segunda mitad del siglo XV.

Estacionalidad

Se cosecha normalmente en invierno o a mediados de otoño, de ahí su fama de que sea la mejor fruta para afrontar las temperaturas frías.

Porción comestible

73 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina C, folatos, ácidos orgánicos, flavonoides y carotenoides.

Valoración nutricional

En su composición también cabe destacar que es fuente de ácido ascórbico o vitamina C. (Una naranja de tamaño medio aporta 82 mg de vitamina C, siendo 60 mg la ingesta recomendada al día para este nutriente). También es fuente de folatos, que contribuyen a la formación normal de las células sanguíneas.

Además, las naranjas aportan carotenoides con actividad provitamínica A (principalmente β -criptoxantina). También contiene otros carotenoides sin actividad provitamínica A, como la luteína y la zeaxantina. Las naranjas presentan en su composición ácidos orgánicos, como el ácido málico y el ácido cítrico, que es el más abundante. Además, contienen importantes cantidades de los ácidos hidroxicinámicos, ferúlico, caféico y p-cumárico, ordenados de mayor a menor en función de su actividad antioxidante.

Las naranjas son ricas en flavonoides. Los más conocidos son: hesperidina, neohesperidina, naringina, narirutina, tangeretina y nobiletina.

En lo que se refiere al zumo de naranja, recordar que éste apenas contiene fibra y tiene menores cantidades de vitaminas y minerales que la naranja entera, por lo que se recomienda tomar la fruta entera fresca.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (225 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	42	69	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,8	1,3	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)*	0	0	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)	8,6	14,1	375-413	288-316
Fibra (g)	2	3,3	>35	>25
Agua (g)	88,6	146	2.500	2.000
Calcio (mg)	36	59,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,3	0,5	10	18
Yodo (μg)	2	3,3	140	110
Magnesio (mg)	12	19,7	350	330
Zinc (mg)	0,18	0,3	15	15
Sodio (mg)	3	4,9	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	200	329	3.500	3.500
Fósforo (mg)	28	46,0	700	700
Selenio (μg)	1	1,6	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,16	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,03	0,05	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,3	0,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,06	0,10	1,8	1,6
Folatos (μg)	37	60,8	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	50	82,1	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	40	65,7	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,2	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (NARANJA). 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. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.

Níspero

Medlar

Mespilus germanica

Eriobotrya japonica



Fruto perteneciente a la familia de las *rosáceas*, de forma ovalada y color amarillo o anaranjado, con la parte apical en forma de ombligo. La pulpa tiene un color anaranjado. En su interior contiene entre 3 y 7 semillas de gran tamaño y color marrón.

El níspero ya se cultivaba hace unos 3.000 años en la región del Mar Caspio. Hacia el año 700 a.C. llegó a Grecia, extendiéndose a Roma alrededor del año 200 a.C., convirtiéndose en un importante cultivo frutal durante el Imperio Romano y la Edad Media. En la actualidad se ha naturalizado en casi toda Europa y, en ocasiones, se le encuentra asilvestrado, en cuyo caso es un pequeño árbol espinoso.

Las variedades de níspero que más se comercializan se clasifican en dos grupos:

- **Japonés.** Se caracteriza por tener menos semillas, una maduración más temprana y un color más opaco, tanto la piel como la pulpa.
- **Chino.** Tiene más semillas, tarda un poco más en madurar, y el color de la piel de la pulpa es más intenso y brillante. Es muy aromático.

De estas dos especies derivan todas las demás. Las más conocidas en España son:

- **Algerie o Argelino (Algar):** son unos frutos periformes, con piel de color amarilloanaranjado, pulpa amarillo crema y sabor agri dulce muy agradable. Normalmente no presentan defectos en la piel y lo convierte en un producto muy vistoso.
- **Tanaka:** son los frutos redondeados o con forma de pera, con piel de color naranja vivo y pulpa amarillo-anaranjado, muy dulce y aromática. Es de las variedades más tardías.
- **Golden Nugget:** son los frutos grandes de forma casi redonda, con piel de tono anaranjado oscuro y pulpa muy jugosa del mismo color y con motas marrones que alteran con frecuencia la vistosidad del fruto. Es la variedad más precoz pero la más ácida, y junto con la variedad *Magdall* se están cultivando en la zona de Málaga y Granada.
- **Pelucho:** estos frutos tienen un tamaño espectacular, forma alargada y contorsionada y piel rugosa de color amarillo pálido. Su pulpa es carnosa, jugosa y tiene sabor dulce aunque resultan un tanto insípidos. Esta variedad de reciente aparición en el mercado, cada vez es más conocida y consumida.

Estacionalidad

El níspero es la primera de las frutas «de hueso» que llega en primavera a los mercados, donde se puede encontrar desde abril hasta junio.

Porción comestible

62 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, provitamina A (β -caroteno), taninos, ácidos orgánicos y β -criptoxantina.

Valoración nutricional

El níspero es una de las frutas con mayor contenido en fibra.

El aporte vitamínico es escaso, destacando únicamente el aporte de provitamina A en forma de β -caroteno (977 $\mu\text{g}/100\text{ g}$) y β -criptoxantina (663 $\mu\text{g}/100\text{ g}$), que le proporciona —además— su color anaranjado característico. Entre los minerales destaca, al igual que en otras frutas, su contenido en potasio.

En su composición también se encuentran ácidos orgánicos como el ácido cítrico y el ácido málico. Los nísperos también son ricos en taninos, compuestos fenólicos con acción astringente, y en sustancias aromáticas de tipo triterpénico.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (180 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	69	124	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,4	0,7	54	41
Lípidos totales (g)	0,5	0,9	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)	10,6	19,1	375-413	288-316
Fibra (g)	10,2	18,4	>35	>25
Agua (g)	78,3	141	2.500	2.000
Calcio (mg)	30	54,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,7	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	11	19,8	350	330
Zinc (mg)	0,18	0,3	15	15
Sodio (mg)	6	10,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	250	450	3.500	3.500
Fósforo (mg)	28	50,4	700	700
Selenio (μg)	0,5	0,9	70	55
Tiamina (mg)	0,03	0,05	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,06	0,11	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,4	0,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	2	3,6	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	160	288	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

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

Pera

Pear

Pyrus communis L.

Fruto carnoso con forma oval o redondeada del peral, árbol de la familia de las *rosáceas*. Es una fruta de piel delgada, de pulpa jugosa y sabor dulce.

En excavaciones arqueológicas se han encontrado vestigios de este árbol que datan de 3,000 años a.C. No existen pruebas que evidencien su consumo entre egipcios, griegos y semitas. Sin embargo, en estado silvestre, se hallaba distribuida por las zonas templadas de Europa y Asia Central. Los responsables de la difusión y mejora de su cultivo fueron los romanos, quienes desarrollaron nuevas variedades de este fruto mediante técnicas de injerto. De hecho, Plinio dejó testimonio escrito de su importancia en la antigua Roma describiendo 38 variedades de pera.

Hoy por hoy existen muchas variedades naturales e híbridas de pera, de las cuales unas son más dulces que otras. Según su color, pueden ser blancas, amarillas, verdes, rojas o pardas. En España las especies más conocidas y cultivadas son: **Blanca de Aranjuez** o **Blanquilla**, **Castell** o **Pera de San Juan**, **Comice**, **Conferencia**, **Ercolina**, **Limonera** y **de Roma**.



Estacionalidad

En función de la variedad, podemos disponer de esta fruta en distintas épocas del año, a excepción de la pera común o Blanquilla que está disponible el año entero. La variedad Castell o Pera de San Juan la encontramos en su mejor momento de consumo durante los meses de junio y julio; la de Comicio en los meses de septiembre hasta abril; la Ercolina desde junio hasta octubre y la Limonera de julio hasta septiembre.

Porción comestible

88 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 pera aporta cantidades apreciables de fibra, especialmente de tipo insoluble, rica en lignina.

De los minerales destaca el potasio y de las vitaminas destaca la vitamina C, en cantidades apreciables. Contiene flavonoides, compuestos con carácter antioxidante. En la pera se han encontrado cantidades moderadas de flavonoides como la quercetina y el kaempferol, y catequinas como la (+) catequina y la (-) epicatequina.

También aportan pequeñas cantidades de lignanos, una clase de fitoestrógenos. En su composición también presenta ácidos orgánicos; concretamente: hidroxiácidos no fenólicos (ácidos málico y cítrico que son los más abundantes) y ácidos fenólicos hidroxicinámicos (ácido cafeico).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (190 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	49	82	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,4	0,7	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)	10,6	17,7	375-413	288-316
Fibra (g)	2,3	3,8	>35	>25
Agua (g)	86,7	145	2.500	2.000
Calcio (mg)	12	20,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,2	0,3	10	18
Yodo (μg)	2	3,3	140	110
Magnesio (mg)	7	11,7	350	330
Zinc (mg)	0,14	0,2	15	15
Sodio (mg)	2	3,3	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	130	217	3.500	3.500
Fósforo (mg)	17,5	29,3	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,03	0,05	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,03	0,05	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,2	0,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,02	0,03	1,8	1,6
Folatos (μg)	11	18,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	3	5,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	10	16,7	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	Tr	Tr	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PERA). 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. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.

Piña

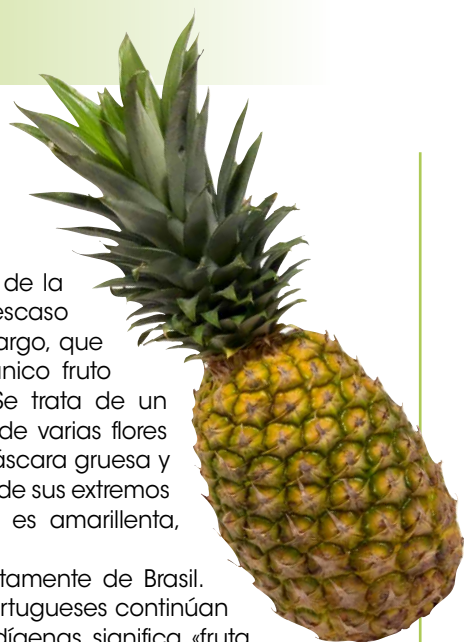
Pineapple

Ananas sativus

La piña o ananá (*Ananas sativus*) es una planta de la familia de las *bromeliáceas*. Es una hierba perenne, de escaso porte y hojas duras y lanceoladas de hasta 1 m de largo, que fructifica una vez cada tres años produciendo un único fruto fragante y dulce, muy apreciado en gastronomía. Se trata de un fruto compuesto (formado por la unión de los frutos de varias flores alrededor de un eje carnoso), de gran tamaño, con cáscara gruesa y dura, con escamas de color marrón y que tiene en uno de sus extremos un conjunto muy vistoso de hojas verdes. Su pulpa es amarillenta, aromática y dulce con tintes ácidos.

La piña tropical proviene de Sudamérica, concretamente de Brasil. Es el fruto de la planta conocida como Ananá; los portugueses continúan manteniendo este nombre originario que para los indígenas significa «fruta excelente». Según cuentan algunos historiadores, los indios agasajaron a Colón y a su comitiva en su primer desembarque con piñas, como signo de bienvenida y hospitalidad.

Se conocen tres variedades botánicas de piña tropical: **Sativus** (sin semillas), **Comosus** (forma semillas capaces de germinar) y **Lucidus** (permite una recolección más fácil porque sus hojas no poseen espinas).



Estacionalidad

Por su variada procedencia, podemos disponer de esta fruta todo el año.

Porción comestible

57 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Yodo, vitamina C, ácidos orgánicos y bromelina.

Valoración nutricional

La piña sólo madura satisfactoriamente en la planta. Su contenido en azúcar y en principios activos se duplica en las últimas semanas de maduración, por lo que los frutos recolectados prematuramente resultan ácidos y pobres en nutrientes. Si ha sido bien madurada contiene alrededor del 11% de hidratos de carbono. La piña es fuente de vitamina C (contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo) y yodo (contribuye al metabolismo energético normal y a la producción de hormonas tiroideas y a la función tiroidea normal).

Entre los componentes no nutritivos de la piña, destacan los ácidos orgánicos, cítrico y málico, responsables de su sabor ácido.

Contiene bromelina o bromelaína, enzima o fermento de acción proteolítica, capaz de romper las moléculas de proteína dejando libres los aminoácidos que las forman.

Una forma bastante habitual de consumir la piña es en conserva. Tras este procesado, la piña mantiene algunas de sus vitaminas y minerales, pero es pobre en su enzima bromelina —que se degrada con facilidad— y además resulta más calórica puesto que se conserva en almibar, una solución azucarada.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (160 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	50	46	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,5	0,5	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)	11,5	10,5	375-413	288-316
Fibra (g)	1,2	1,1	>35	>25
Agua (g)	86,8	79,2	2.500	2.000
Calcio (mg)	12	10,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,5	0,5	10	18
Yodo (μg)	30	27,4	140	110
Magnesio (mg)	14	12,8	350	330
Zinc (mg)	0,15	0,1	15	15
Sodio (mg)	2	1,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	250	228	3.500	3.500
Fósforo (mg)	11	10,0	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,07	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,02	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,3	0,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,09	0,08	1,8	1,6
Folatos (μg)	11	10,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	20	18,2	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	13	11,9	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,1	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PIÑA). 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. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.

Plátano

Banana

Musa acuminata/
Musa paradisiaca



El plátano es una fruta tropical procedente de la planta herbácea que recibe el mismo nombre o banano, perteneciente a la familia de las *musáceas*. Tiene forma alargada o ligeramente curvada, de 100-200 g de peso. La piel es gruesa, de color amarillo y fácil de pelar, y la pulpa es blanca o amarillenta y carnosa.

Aunque en numerosas ocasiones se ha citado América Central como el lugar de origen del plátano, la mayoría de los autores opinan que esta fruta es originaria del sudeste Asiático, concretamente de la India, siendo conocida en el Mediterráneo después de la conquista de los árabes en el año 650 d.C. La especie llegó a Canarias en el siglo XV y desde allí fue llevada a América en el año 1516.

Existen cientos de especies, pero las más conocidas son: **pequeño, enano, grande, plátano de Canarias, plátano macho, rojo y gigante.**

Estacionalidad

Se puede encontrar en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

66 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, potasio, vitamina B₆ e inulina.

Valoración nutricional

El plátano apenas contiene proteínas (1,2%) y lípidos (0,3%), aunque su contenido en estos componentes supera al de otras frutas. En su composición destaca su riqueza en hidratos de carbono (20%). En el plátano inmaduro el hidrato de carbono mayoritario es el almidón, pero a medida que madura, este almidón se va convirtiendo en azúcares sencillos como sacarosa, glucosa y fructosa. Por ello, el plátano es una fruta suave y bastante digerible siempre que esté maduro. Sin embargo, el almidón hace al plátano verde difícil de digerir, resultando indigesto y pudiendo originar flatulencias y dispepsias.

Además, el plátano contiene inulina y otros fructooligosacáridos no digeribles por las enzimas intestinales, que alcanzan el tracto final del intestino y tienen efectos beneficiosos sobre el tránsito intestinal.

El plátano es fuente de potasio que contribuye al funcionamiento normal de los músculos.

En cuanto a las vitaminas, el plátano es fuente de vitamina B₆, la cual contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso. Un plátano cubre el 30% de las

ingestas recomendadas de esta vitamina para hombres de 20 a 39 años con actividad física moderada.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (160 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	94	99	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,2	1,3	54	41
Lípidos totales (g)	0,3	0,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,11	0,12	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,04	0,04	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,09	0,10	17	13
ω-3 (g) *	0,052	0,055	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,039	0,041	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	20	21,1	375-413	288-316
Fibra (g)	3,4	3,6	>35	>25
Agua (g)	75,1	79,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	9	9,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,6	0,6	10	18
Yodo (μg)	2	2,1	140	110
Magnesio (mg)	38	40,1	350	330
Zinc (mg)	0,23	0,2	15	15
Sodio (mg)	1	1,1	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	350	370	3.500	3.500
Fósforo (mg)	28	29,6	700	700
Selenio (μg)	1	1,1	70	55
Tiamina (mg)	0,06	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,07	0,07	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,8	0,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,51	0,54	1,8	1,6
Folatos (μg)	22	23,2	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	10	10,6	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	18	19,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,2	0,2	12	12

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

Pomelo

Grapefruit

Citrus decumana L.

Citrus paradisi



El pomelo pertenece a la familia de las *rutáceas*. *Citrus paradisi* es un árbol perennifolio, de 5 a 6 m de altura. Las hojas son simples, alternas, ovadas, finamente dentadas, de entre 7 y 15 cm de largo, de superficie coriácea y color verde oscuro por el haz. Produce flores hermafroditas, fragantes, tetrámeras, blancas o purpúreas, formando racimos pequeños terminales o solitarias. El fruto es un hesperidio globoso o apenas piriforme, de hasta 15 cm de diámetro. Está recubierto de una cáscara gruesa, carnosa, de color amarillo o rosáceo, con glándulas oleosas pequeñas y muy aromáticas, rugosa. Tiene 11 a 14 carpelos, firmes, muy jugosos, dulces o ácidos según la variedad, separados por paredes membranosas de característico sabor amargo, que contienen pulpa de color que va del amarillo pálido al rojo muy intenso.

Muchos atribuyen su origen a Asia, pero en realidad no se conoce con exactitud su procedencia. Se produce en todos los climas tropicales y subtropicales del mundo.

Existen muchas variedades de pomelo cuyos nombres dependen del lugar de procedencia, tamaño y color. Se agrupan en dos grandes familias: **blancas** o **comunes**, con pulpa de color amarillo. Y **pigmentadas**, con la pulpa de color rosa o rojo, gracias a su alto contenido en licopeno.

Estacionalidad

Los pomelos florecen durante la primavera y sus frutos maduran según las variedades entre los meses de otoño e invierno, por lo que su mejor época de consumo es entre octubre y marzo.

Porción comestible

68 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina C, β -carotenos, licopeno y ácidos orgánicos.

Valoración nutricional

El agua es el principal componente de este cítrico, por lo que el pomelo posee un bajo contenido calórico, a expensas básicamente de los hidratos de carbono. La cantidad de fibra no es representativa y ésta se encuentra sobre todo en la parte blanca entre la pulpa y la corteza, por lo que su consumo favorece el tránsito intestinal.

En cuanto a las vitaminas, posee un alto contenido de vitamina C (el aporte en vitamina C de un pomelo, supera en 20 mg la ingesta diaria recomendada para este nutriente). El contenido en carotenoides, pigmentos que confieren a los vegetales el color anaranjado-rojizo, no es significativo salvo en el pomelo rosa, donde el contenido en β -caroteno y licopeno es muy alto (3.362 μ g y 1.310 μ g respectivamente).

Respecto al contenido mineral, destaca el potasio aunque en pequeñas cantidades.

Abundan en el pomelo los ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico, éste último potencia la acción de la vitamina C; responsables de su sabor.

Composición nutricional

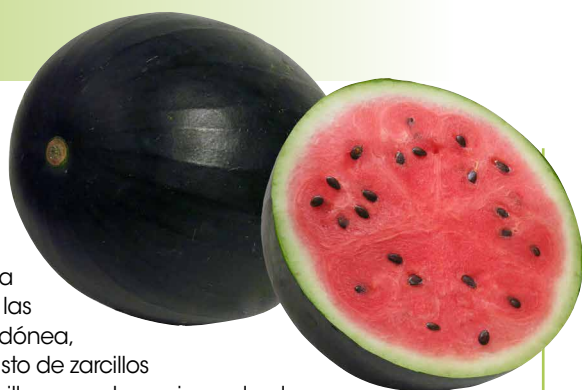
	Por 100 g de porción comestible	Por ración (225 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	35	79	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,8	1,8	54	41
Lípidos totales (g)	0,1	0,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	Tr	Tr	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	Tr	Tr	67	51
AG poliinsaturados (g)	Tr	Tr	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)	6,8	15,3	375-413	288-316
Fibra (g)	1,6	3,6	>35	>25
Agua (g)	90,7	204	2.500	2.000
Calcio (mg)	23	51,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,1	0,2	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	9	20,3	350	330
Zinc (mg)	Tr	Tr	15	15
Sodio (mg)	3	6,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	200	450	3.500	3.500
Fósforo (mg)	20	45,0	700	700
Selenio (μg)	1	2,3	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,11	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,02	0,05	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,4	0,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,03	0,07	1,8	1,6
Folatos (μg)	26	58,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	36	81,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	2	4,5	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,19	0,4	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (POMELO). 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. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.

Sandía

Watermelon

Citrullus lanatus



Es el fruto de la sandiera, planta herbácea y de tallos rastreros de la familia de las *cucurbitáceas*. Es una trepadora anual, dicotiledónea, herbácea, áspera, con tallo rastrero piloso provisto de zarcillos y hojas de cinco lóbulos profundos, flores amarillas, grandes, unisexuales; las femeninas tienen el gineceo con tres carpelos, la masculina con cinco estambres; fruto grande, en pepónide, carnoso y jugoso (más del 90% de la sandía es agua), con numerosas semillas, casi esférico, verdoso, pulpa de color rosado o rojo, y generalmente de sabor dulce (más raramente amarilla y amarga).

La sandía es una fruta milenaria cuyo origen se sitúa en África tropical. Su cultivo se remonta a unos 3.500 años, en el valle del Nilo, tal y como demuestran los jeroglíficos y las esculturas halladas en el antiguo Egipto. Dado que no se disponen de citas sobre la sandía en la antigüedad clásica, se piensa que su introducción en el mundo grecorromano fue bastante tardía. Los árabes eran grandes consumidores de esta fruta a la que otorgaban propiedades desintoxicantes. Los europeos llevaron la sandía a América, donde su cultivo se difundió por todo el continente.

Se tiene constancia de más de cincuenta variedades de sandía, que se clasifican en función de la forma de sus frutos, el color de la pulpa, el color de la piel, el peso, el periodo de maduración, etc. Genéticamente existen dos tipos de sandías:

- Sandías **diploides** o **con semillas**: son las variedades cultivadas tradicionalmente, que producen semillas negras o marrones de consistencia leñosa, y con cáscara de color verde oscuro.
- Sandías **triploides** o **sin semillas**: se trata de variedades que tienen unas semillas tiernas de color blanco que pasan desapercibidas al comer el fruto. Se caracterizan por tener la corteza verde clara con rayas verdes oscuras y la carne puede ser de color rojo o amarillo.

Estacionalidad

Las sandías cultivadas al aire libre florecen entre finales de primavera y principios de verano, por lo que los frutos están en su punto óptimo de sazón a lo largo de todo el verano y principios del otoño. No obstante, la sandía se cultiva en invernadero, por lo que es fácil disponer de ejemplares a lo largo de todo el año.

Porción comestible

52 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 A, que contribuye al total de la dieta.

Valoración nutricional

La sandía es muy apreciada por ser refrescante y rica en agua y sales. En concreto, es la fruta que mayor cantidad de agua contiene (95% de su peso), por lo que tiene un bajo contenido energético y, en general, pocos nutrientes, aunque contiene cantidades apreciables de diversas vitaminas y minerales.

Lo más destacable en su composición es su contenido en carotenoides sin actividad provitaminica (luteína y licopeno), entre los que destaca el licopeno, ya que se encuentra en una elevada cantidad, siendo este alimento una de las principales fuentes dietéticas del fitoquímico (2.454 µg/100 g de porción comestible).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (300 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	21	33	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,4	0,6	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)	4,5	7,0	375-413	288-316
Fibra (g)	0,5	0,8	>35	>25
Agua (g)	94,6	148	2.500	2.000
Calcio (mg)	7	10,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,3	0,5	10	18
Yodo (µg)	Tr	Tr	140	110
Magnesio (mg)	11	17,2	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,2	15	15
Sodio (mg)	4	6,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	120	187	3.500	3.500
Fósforo (mg)	5,5	8,6	700	700
Selenio (µg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,02	0,03	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,02	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,3	0,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,07	0,11	1,8	1,6
Folatos (µg)	3	4,7	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	5	7,8	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	33	51,5	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,1	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SANDÍA). 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. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.

Uva

Grape

Vitis vinífera L.

Fruto de la vid, arbusto trepador de la familia de las *vitáceas*. Se trata de un fruto en baya redonda, pequeña y jugosa, que crece formando racimos —de unos pocos hasta más de cien frutos agrupados.

Originaria del Cáucaso y Asia occidental, se supone que ya era recolectada en el Paleolítico. Los egipcios conocían la vid, pero los griegos y los romanos fueron dos de las civilizaciones que desarrollaron en gran medida la viticultura e introdujeron la vid en sus colonias. Fueron los colonos españoles los que introdujeron la vid en América del Norte, desde donde se extendió por todo el continente; pero el intento fracasó a consecuencia de los ataques de parásitos y las enfermedades. Y a finales del siglo XIX, la explotación de la vid en Europa sufrió un gran golpe tras la contaminación por un insecto americano llamado filoxera. En 30 años se propagó la plaga por todos los viñedos y éstos estuvieron a punto de desaparecer, lo que obligó a adoptar las vides americanas resistentes a la plaga como patrones de la vid europea, y se obtuvieron variedades resistentes, fruto de la hibridación de ambos tipos de plantas. Hoy en día, la vid se cultiva en las regiones cálidas de todo el mundo. Existen unas 3.000 variedades, que se pueden clasificar en dos grandes grupos:

- **Uvas de mesa.** Se consumen frescas o como uvas pasas. Son más carnosas y de semillas grandes. Pueden ser amarillas, verdes, granates o violetas. Las más consumidas son: albillo, moscatel (la más dulce de todas), aledo, villanueva, chelva, vinalopó y palomino.
- **Uvas viníferas.** Son menos dulces que las de mesa y más ácidas, aunque para hacer vino blanco se utilizan algunas especies dulces como: palomino, macabeo, malvasía, moscatel, chardonnay y garnacha blanca. Para elaborar vino tinto se utilizan mayormente: garnacha tinta, cabernet sauvignon, merlot, pinot noir, syrah, cariñena, tempranillo, tintorera y graciano.

Estacionalidad

La uva va madurando según las variedades y las zonas de cultivo desde mediados de verano hasta principios del invierno. La recolección de la uva se lleva a cabo entre mediados de septiembre y final de noviembre. Por tanto, las uvas frescas de temporada se pueden degustar durante los meses de otoño y principios de invierno.

Porción comestible

90 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, vitamina B6 y vitamina C, que contribuye al total de la dieta. Fitonutrientes y flavonoides.



Valoración nutricional

La composición de las uvas puede variar ligeramente según se trate de uvas blancas o negras. En general, su aporte en hidratos de carbono es mayor que en otras frutas, por eso proporcionan mucha energía. Son hidratos de carbono de fácil asimilación como la glucosa, la fructosa, sacarosa, dextrosa y levulosa.

Las uvas son ricas en compuestos fenólicos, destacando los estilbenos (resveratrol) y los flavonoides.

Algunos autores indican que, tanto la uva negra como el vino tinto, poseen una mayor cantidad de fitonutrientes que las otras variedades de uva y vino.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (160 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	69	99	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,6	0,9	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)	16,1	23,2	375-413	288-316
Fibra (g)	0,9	1,3	>35	>25
Agua (g)	82,4	119	2.500	2.000
Calcio (mg)	17	24,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,6	10	18
Yodo (μg)	2	2,9	140	110
Magnesio (mg)	10	14,4	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,1	15	15
Sodio (mg)	2	2,9	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	250	360	3.500	3.500
Fósforo (mg)	22	31,7	700	700
Selenio (μg)	1	1,4	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,02	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,3	0,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,1	0,14	1,8	1,6
Folatos (μg)	6	8,6	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	4	5,8	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	3	4,3	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	Tr	Tr	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (UVAS BLANCAS). 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. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.