

LOS MELOCOTONES, EL OLOR CASI INFINITO

Por cada
100 gramos

38,4
kcal

calorías

84
g

agua

0
g

colesterol

260
mg

potasio

8
mg

calcio



U



ANA
SANTIAGO

Un olor casi infinito. Dulce y aterciopelado, sutil. El melocotón puede recorrer desde el amarillo al naranja y rosado en una misma pieza. Y cuando se logra –que cada vez es más difícil– encontrar esta fruta

con calidad, merece la pena no contaminarla con ningún otro sabor ni con la transformación en una mermelada o en un asado. Es fruto del melocotonero, árbol perteneciente a la familia de las rosáceas, especialmente adaptado a zonas con climas templados. Posee forma redondeada y un surco que lo divide por la mitad longitudinalmente. Su piel es lisa. Y el mejor, muy amarillo. La pulpa es jugosa y dulce y, por ello, es especialmente interesante para la elaboración de mermeladas, confituras y postres. El orejón, el melocotón paso y arrugado, es extraordinario para el toque exótico de un asado.

Los expertos en nutrición aconsejan su consumo debido a sus propiedades beneficiosas para todas las edades, incluso es una fruta apta para personas con diabetes o coles-

UN POCO DE HISTORIA Y LEYENDA

SÍMBOLO DE PROTECCIÓN E INMORTALIDAD

El país de origen del melocotón es China y llegó hasta tierras europeas a través de Persia en el siglo IV a. C., de donde adoptó su nombre original: 'Pescum pomum', desde donde fue trasladado por los romanos a Europa. En la Edad Media se extendió por todo el continente y, en el siglo XIX, era ya un cultivo en expansión. El melocotón aparece de forma recurrente en la poesía y en el arte chinos como símbolo de inmortalidad. Según cuenta la leyenda, la Reina Madre del Oeste, una de las más poderosas de la dinastía Han, tenía un jardín donde los melocotoneros de la inmortalidad daban frutos una vez cada 3.000 años. El que comiera uno de ellos alcanzaría la ansiada vida eterna. También por ello se fabricaban las camas de los niños con la madera de estos árboles; se pensaba que así serían más felices y se consideraba que esa madera ahuyentaba los malos espíritus.

terol alto. En ocasiones, la piel produce irritación, es suficiente con pelarlos; pero de no ser así, lo ideal, porque la piel concentra muchas vitaminas, es comer la pieza entera bien lavada. Puede adquirirse todo el año, siempre está la posibilidad de la conserva y no solo en almíbar, también al natural, pero es entre mayo y septiembre su mejor momento. Es fruta para el verano. El co-

lor muestra el momento óptimo para consumo. Su mejor grado de madurez es cuando su último verdor se transforma en su color. Entonces su olor es suave, aromático y afrutado. Un mordisco es jugoso. En el mercado deben buscarse sin impurezas en la piel ni alteraciones. De exposición.

En el frigorífico conviene separarlos de otras frutas, para evitar contaminaciones de

olor y sabor y, si todavía está algo verde, es mejor mantenerlos a temperatura ambiente para favorecer que maduren, pero tampoco al sol.

En la cocina combina con todo tipo de platos: En recetas saladas, como guarnición o relleno del ingrediente principal; en recetas dulces, como protagonista de tartas, en macedonia o en almíbar.

Y hay variedades, no pocas, como la Catherina, Carson, Baby Gold 6, Andross y Sudnell, y también se pueden encontrar Pipas o Brasileño, Vesubio, Fortuna, Marujas, Jerónimos y Calabaceros. Fuera de la Región de Murcia o de otras grandes zonas productoras, el consumidor no suele valorar las diferencias entre clases o tipos, pero son grandes.

Aroma, sabor y color. El precio también varía pero que sea alto no siempre garantiza calidad. También Extremadura, Tarragona, Barcelona, Aragón, Lérida, Sevilla, Huelva y Valencia son buenos productores y España es además una importante exportadora de melocotones. El melocotonero es el árbol frutal que tiene mayor número de variedad de piezas.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

POTASIO Y CAROTENOS



Daniel de Luis
Catedrático de
Endocrinología y
Nutrición de la UVA

El melocotón (*Prunus Persica* L. Batsch.) pertenece a la familia de las rosáceas. Esta fruta es originaria de China, siendo en este país es un símbolo de inmortalidad. Las variedades de melocotón que podemos encontrar en nuestra mesa son enormes: Baby Gold, May Crest, Quee Crest, Merryly y Elegant lady, Royal Glory, Alexandra, María blanca, Mireille y Red wing. Uno de los mitos del melocotón es su alto contenido en calorías, nada más lejos de la realidad, y esa creencia es debido a su habitual gran dulzor. Esta fruta aporta alrededor de 40 calorías por 100 gramos, con un 90% de su peso en agua, estas calorías proceden de los hidratos de carbono (10 gramos por 100), con un nulo aporte de grasas y con un mínimo aporte de proteínas (0,5 gramos por 100). Con respecto a las calorías, debemos llamar la atención del melocotón en almíbar, cuyo aporte calórico aumenta hasta alcanzar las 90 calorías por 100 gramos, debido al aporte elevado de los azúcares añadidos. Sí que es relevante el aporte de fibra (1,6 gramos por 100).

Pocas calorías y muchas vitaminas

Con respecto a su contenido en minerales destaca como en todas las frutas el aporte de potasio (260 mg por 100) y en menor medida otros como el fósforo, sodio, calcio, magnesio y yodo. Con respecto al grupo de las vitaminas hidrosolubles, el melocotón aporta todas las de grupo B y la vitamina C, aunque las cantidades no son muy elevadas. Dentro de las vitaminas liposolubles, destacan los carotenos, cuya presencia es superior a la de otras frutas (141 ug por 100). Estos carotenos o provitamina A se transforman en vitamina A en nuestro organismo. Esta vitamina, biológicamente más activa, es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y tiene acción antioxidante. Podemos resumir que esta fruta refrescante y dulce presenta un bajo aporte de calorías, pudiendo convertirse en una fuente interesante de potasio, fibra y carotenos.