

SALUDABLE

Melocotón, una fruta con leyenda

De piel aterciopelada, sabor dulce e intenso olor, su temporada de consumo se concentra principalmente entre los meses de mayo y septiembre

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
90 g	40 kcal	1,6 g	0 mg	10 g



Mermelada casera

A. D. S.

Empezar el día con un buen desayuno ayuda a afrontarlo con energía. Entre dulce y salado cada, uno se decanta por la opción que más le guste o le ayude a continuar con energía el resto del día. Así que en esta ocasión, para los que les guste el dulce una tostada con mermelada casera es irresistible. Fresa, albaricoque y melocotón son las más solicitadas. Para prepararla en casa hay que dedicarle un poco de tiempo. Primero hay que pelar y trocear unos melocotones que se pondrán en agua a cocer con azúcar. Se aconseja una proporción de azúcar igual a la de la fruta pero puede rebajarse la cantidad. Con el fuego suave se va removiendo hasta que el melocotón se ablande y se añade un poco de zumo de limón. Se sube el fuego y cuando burbujee se vuelve a bajar y se deja terminando de cocer. Después se puede triturar dejando algunos trocitos de fruta. Cuando se alcance el espesor deseado será el momento de rellenar los botes que deberán haber sido correctamente esterilizados. Una vez estén bien cerrados, deberán reposar al menos un día. Los botes de mermelada deben conservarse en un lugar oscuro, seco y fresco.

ANDREA DÍEZ

En la cultura china, esta fruta ocupa un lugar relevante. Asociado a la inmortalidad, el poder y la salud, el melocotón representa la longevidad. Su cultivo es originario de esta zona del mundo aunque hoy en día se encuentra en multitud de países, entre ellos España. Sin embargo, en Castilla y León la producción de esta fruta no es muy destacada. Una de sus principales características es su piel aterciopelada que contiene la mayor parte de sus vitaminas. Así que antes de darle un buen bocado es importante lavarlo generosamente con agua.

De mayo a septiembre es la mejor temporada para su consumo aunque puede encontrarse durante todo el año y también en su

versión de conserva. Existen diferentes variedades aunque la más conocida es la de Calanda, una Denominación de Origen Protegida del Bajo Aragón y que se caracteriza por tener la piel de color amarillo.

También de la temporada de verano es la nectarina, un fruto redondo, con carne jugosa, con hueso, parecido al melocotón. Su piel no es vellosa sino lisa como la de la ciruela y se puede consumir sin pelar o pelado. Una leyenda china consideraba esta fruta como el néctar de los dioses. Y en el caso del paraguay, originario también de China, con piel aterciopelada pero de forma aplastada, se trata de una mutación natural del melocotón. Las características nutritivas de ambas frutas son muy similares a la

del melocotón por su bajo aporte calórico, mucha cantidad de agua, ricas en antioxidantes y con vitaminas A, B1, B2 y vitamina C. Así que existe una amplia variedad en el mercado de estas frutas con las que se pueden preparar diferentes platos.

En la cocina, el melocotón se ha empleado principalmente para la elaboración de salsas y en el mundo de los postres, ya sea en un estupendo bizcocho o un refrescante sorbete o helado. Pero también se aprovecha para dar colorido y un sabor diferente a las ensaladas de verano.

Si hablamos de las salsas, éstas están pensadas para acompañar platos de carne a los que aporta un toque fresco. Por ejemplo, puedes sorprender en casa con un solomillo acompañado de

melocotón. Solamente habrá que triturar unos trozos con un chorrito de zumo de limón y una cucharada de azúcar. En una cazuela se deja cocinar unos minutos y después se cuele.

Más refrescante es la opción de los sorbetes e igual de fácil porque una vez que tengas el melocotón triturado solamente tendrás que ponerlo en el congelador. Eso sí, al cabo de una media hora es importante sacarlo y removerlo un poco para que no se quede congelada la parte superior. Esta operación se repite cada media hora un total de tres veces y, cuando se compruebe que tiene la textura adecuada, a medio camino entre el batido y el granizado, estará listo para ser servido en un original vaso o en una copa de postre.

Minerales y vitaminas a partes iguales

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El melocotón (*Prunus Persica* L. Batsch.) es originaria de China, siendo un símbolo de inmortalidad. Uno de los mitos del melocotón es su alto contenido en calorías pero nada más lejos de la realidad. Esta creencia es debido a su característico gran dulzor pero realmente esta fruta aporta alrededor de 40 calorías por 100 gramos. Además, hay que tener en cuenta que tiene un 90% de su peso en agua. Las calorías del melocotón proceden de los hidratos de carbono que representan 10 gramos por cada 100. El aporte de grasas es prácticamente nulo y en cuanto a las proteínas, éstas represen-

tan unos escasos 0,5 gramos por cada 100. Con respecto a las calorías, debemos tener precaución con el melocotón en almíbar. En este caso el aporte calórico puede alcanzar las 90 calorías por 100 gramos, debido al elevado nivel de los azúcares añadidos.

En el melocotón es muy importante el aporte de fibra, aproximadamente 1,6 gramos por cada 100. En relación a su contenido en minerales destaca el aporte de potasio de 260 mg por 100. En menor medida encontramos otros como el fósforo, sodio, calcio, magnesio y yodo. Por otro lado, si miramos las vitaminas hidrosolubles, el melocotón aporta to-

das 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, siendo esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y tiene acción antioxidante. Por tanto, el melocotón es una fruta muy refrescante para el verano, que presenta un bajo aporte de calorías, que se convierte en una fuente interesante de potasio, fibra y carotenos.