|  |  |
| --- | --- |
| INTRODUCCIÓN | |
|  |  |
|  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| El albaricoque, también conocido como damasco o albérchigo, es el fruto del albaricoquero, árbol de la familia de las Rosáceas. Esta familia incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por regiones templadas de todo el mundo. Las principales frutas europeas, además del rosal, pertenecen a esta gran familia. El fruto tiene la carne jugosa, firme y con un delicioso sabor dulce. | |  | | --- | | MES | |  | | |  | | --- | | E | |  | | | | | | | | | | | | | F |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | Mr |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | Ab |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | My |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | Jn |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | Jl |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | Ag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | S |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | O |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | N |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | D |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | |

ORIGEN Y VARIEDADES  
  
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 3000 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 más destacables son:  
  
Bulida: es una variedad española de frutos grandes y con un surco poco profundo. Su piel es amarilla y su carne, dulce, jugosa y perfumada. Se recolecta a principios de junio.   
  
Canino: variedad española de fruto, con forma casi redonda y tamaño grande o muy grande, de piel amarilla o anaranjada. Se recolecta en junio.   
  
Nancy: es un fruto de tamaño muy grande, un poco hinchado en la base, casi esférico y abollado en el pico. Su piel es de color amarillo oro con vetas rojas y su piel presenta pequeños abultamientos. La carne tiene color cobrizo, es perfumada y de sabor fino, dulce y un poco ácida. Se recolecta en julio y son frutas de muy buena calidad.   
  
Paviot: son frutos de tamaño muy grande, de color anaranjado y rojo intenso. Su carne es amarilla, fina y agradable. Se recolecta en los meses de julio y agosto y proporciona unos frutos de muy buena calidad.   
  
Moniquí: es una variedad de gran tamaño. El fruto es oval y aplastado, con piel blanquecina y pulpa turgente, carnosa y de sabor extremadamente azucarado. Es la variedad más apreciada en la zona centro de España. Madura a finales de junio o principios de julio.   
  
Currot: Es la variedad comercial más temprana que aparece en el mercado. Son frutos de pequeño tamaño, piel delicada de color blanco-rosáceo, con pulpa blanquecina, poco carnosa y sabor acidulo. Se suelen premadurar antes de su comercialización ya que recién cosechados carecen de valor gustativo.   
  
Galta roja: en castellano significa mejilla roja, posiblemente sea la variedad más comercializada y más consumida en España. Posee una piel atractiva, mitad rojiza y mitad amarilla o naranja, y su pulpa es anaranjada y de sabor dulce.   
  
Ginesta: una de las variedades más precoces que aparece en el mercado. Los frutos tienen forma esférica y su piel es blanquecina. La pulpa carnosa tiene color blanco y sabor suave y delicado.   
  
Mitger: variedad que se caracteriza por el tamaño de sus frutos, en torno a 50-55 mm. Su piel es fina, suave y aterciopelada, y su carne blanca, dulce y jugosa. Aparecen en el mercado español a finales del mes de mayo.   
  
SU MEJOR ÉPOCA   
  
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.   
  
CARACTERÍSTICAS   
  
 Forma: es una drupa redondeada con piel aterciopelada, un surco característico en la parte media y una semilla en forma de almendra en el interior del fruto.   
  
 Tamaño y peso: pequeño, grande o muy grande, según la variedad, aunque de menor tamaño que un melocotón. Los calibres más comunes de comercialización oscilan entre los 35 a los 55 milímetros de diámetro en la sección ecuatorial del fruto. El peso de un albaricoque es de alrededor de 50 gramos. Una ración normal se considera unos 150 gramos, es decir, tres albaricoques.   
  
 Color: los tonos de su piel varían según la variedad entre rojizo, blanco y amarillo o anaranjado. Al tacto es suave y aterciopelado.   
  
 Sabor: la pulpa tiene un exquisito sabor dulce cuando el albaricoque está maduro.   
  
  
CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO   
  
  
Los albaricoques son unas frutas muy delicadas, por lo que han de tratarse con gran cuidado y precaución. Un pequeño golpe con la uña o una presión fuerte con los dedos, le perjudica, lo mancha y da lugar a su rápida podredumbre. Está en su punto de sazón cuando, al presionar el fruto suavemente entre dos dedos, se aprecia una consistencia blanda. Los albaricoques se han de coger muy maduros para que tengan toda su finura y todo su aroma. Los recolectados antes de este punto no son dulces y sólo maduran un poco. Es recomendable evitar los que están arrugados. Ya maduros, se pueden guardar en el frigorífico en una bolsa de plástico agujereada. 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Composición por 100 gramos de porción comestible | | |  | Calorías | 39,7 | |  | | | |  | | | |  | Hidratos de carbono (g) | 9,5 | |  | | | |  | | | |  | Fibra (g) | 2,1 | |  | | | |  | | | |  | Potasio (mg) | 290 | |  | | | |  | | | |  | Magnesio (mg) | 12 | |  | | | |  | | | |  | Provitamina A (mcg) | 27 | |  | | | |  | | | |  | Vitamina C (mg) | 7 | |  | | | |  | | | | mcg = microgramos | |  | |
|  |

PROPIEDADES NUTRITIVAS   
  
  
Comparado con otras frutas, su aporte energético es bastante bajo, dada su elevada cantidad de agua y modesto aporte de hidratos de carbono. Destaca por la abundancia de fibra, que mejora el tránsito intestinal, y su contenido en provitamina A (beta-caroteno), de acción antioxidante. Su contenido mineral no es menos importante, ya que es rico en elementos como el potasio y, en menor proporción, en magnesio y en calcio, este último de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. 

|  |  |
| --- | --- |
| EN RELACIÓN CON LA SALUD | |
|  |  |
|  | |

El atractivo color anaranjado de los albaricoques, junto con el agradable aroma que desprenden y su sabroso dulzor, convierten a estas frutas en una de las predilectas de la estación veraniega. Por sus componentes nutritivos, se ha de fomentar su consumo en todas las edades: niños, jóvenes, adultos, deportistas, mujeres embarazadas o madres lactantes y personas mayores.  
  
El contenido de beta-caroteno o provitamina A de los albaricoques, de acción antioxidante, les confiere su color anaranjado característico y les convierte en una fruta de consumo recomendado para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y del cáncer. Así mismo, diversas sustancias del albaricoque, además del beta-caroteno, se utilizan para tratar las afecciones de la piel.   
  
El contenido en potasio del albaricoque le convierte en una fruta diurética, recomendada en el tratamiento dietético de diversas enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión arterial u otras asociadas a retención de líquidos. También conviene su consumo cuando se emplean diuréticos que eliminan dicho mineral, y en caso de bulimia debido a los episodios de vómitos autoinducidos que originan grandes pérdidas. No obstante, el aporte de este mineral está restringido en caso de insuficiencia renal aguda o crónica avanzada, por lo que el consumo de albaricoques en estos casos se hará de manera comedida.   
  
En relación con la sangre, aporta minerales directamente implicados con la formación y maduración de los glóbulos rojos: hierro, cobre y cobalto. No obstante, el hierro que aporta el albaricoque fresco o desecado se encuentra en la forma química no hemo, por lo que el organismo lo absorbe en pequeña cantidad. Para aumentar la absorción de este mineral, es conveniente tomar la fruta como postre de una comida variada, que haya incluido otros nutrientes que aumenten su absorción, como las proteínas abundantes en carnes, pescados y huevos o la vitamina C de ciertas hortalizas (pimiento, tomate) y frutas (cítricos, kiwi, frutas tropicales...).   
  
Los albaricoques frescos maduros son ricos en taninos, sustancias con propiedades astringentes, antiinflamatorias y antioxidantes. Algunas de las acciones de los taninos son secar y desinflamar la mucosa intestinal; la capa que tapiza el interior del conducto digestivo, por lo que su consumo es adecuado en caso de estómago delicado y digestiones pesadas.   
  
El ácido oxálico que contienen los albaricoques puede formar sales con ciertos minerales como el calcio y formar oxalato cálcico, por lo que su consumo se ha de tener en cuenta si se padecen este tipo de cálculos renales, ya que se podría agravar la situación.

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| INTRODUCCIÓN | |
|  |  |
|  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| El albaricoque, también conocido como damasco o albérchigo, es el fruto del albaricoquero, árbol de la familia de las Rosáceas. Esta familia incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por regiones templadas de todo el mundo. Las principales frutas europeas, además del rosal, pertenecen a esta gran familia. El fruto tiene la carne jugosa, firme y con un delicioso sabor dulce. | |  | | --- | | MES | |  | | |  | | --- | | E | |  | | | | | | | | | | | | | F |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | Mr |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | Ab |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | My |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | Jn |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | Jl |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | Ag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | S |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | O |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | N |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | D |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | |

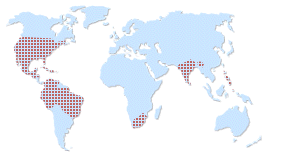
ORIGEN Y VARIEDADES  
  
El albaricoque fue denominado originariamente Prunus armeniaca porque los romanos lo introdujeron en Europa desde el lejano oriente vía Armenia. Es originario de las zonas templadas de Asia, Corea del Norte o Manchuria, aunque las primeras referencias sobre su cultivo se remontan al año 3000 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 más destacables son:  
  
Bulida: es una variedad española de frutos grandes y con un surco poco profundo. Su piel es amarilla y su carne, dulce, jugosa y perfumada. Se recolecta a principios de junio.   
  
Canino: variedad española de fruto, con forma casi redonda y tamaño grande o muy grande, de piel amarilla o anaranjada. Se recolecta en junio.   
  
Nancy: es un fruto de tamaño muy grande, un poco hinchado en la base, casi esférico y abollado en el pico. Su piel es de color amarillo oro con vetas rojas y su piel presenta pequeños abultamientos. La carne tiene color cobrizo, es perfumada y de sabor fino, dulce y un poco ácida. Se recolecta en julio y son frutas de muy buena calidad.   
  
Paviot: son frutos de tamaño muy grande, de color anaranjado y rojo intenso. Su carne es amarilla, fina y agradable. Se recolecta en los meses de julio y agosto y proporciona unos frutos de muy buena calidad.   
  
Moniquí: es una variedad de gran tamaño. El fruto es oval y aplastado, con piel blanquecina y pulpa turgente, carnosa y de sabor extremadamente azucarado. Es la variedad más apreciada en la zona centro de España. Madura a finales de junio o principios de julio.   
  
Currot: Es la variedad comercial más temprana que aparece en el mercado. Son frutos de pequeño tamaño, piel delicada de color blanco-rosáceo, con pulpa blanquecina, poco carnosa y sabor acidulo. Se suelen premadurar antes de su comercialización ya que recién cosechados carecen de valor gustativo.   
  
Galta roja: en castellano significa mejilla roja, posiblemente sea la variedad más comercializada y más consumida en España. Posee una piel atractiva, mitad rojiza y mitad amarilla o naranja, y su pulpa es anaranjada y de sabor dulce.   
  
Ginesta: una de las variedades más precoces que aparece en el mercado. Los frutos tienen forma esférica y su piel es blanquecina. La pulpa carnosa tiene color blanco y sabor suave y delicado.   
  
Mitger: variedad que se caracteriza por el tamaño de sus frutos, en torno a 50-55 mm. Su piel es fina, suave y aterciopelada, y su carne blanca, dulce y jugosa. Aparecen en el mercado español a finales del mes de mayo.   
  
SU MEJOR ÉPOCA   
  
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 tonali

|  |  |
| --- | --- |
| CURIOSIDADES | |
|  |  |
|  | |

Fueron los árabes los que extendieron su cultivo por el litoral mediterráneo. A ellos les corresponde también el nombre del fruto "El-Barquq" de donde proviene el vocablo albaricoque.  
  
De la almendra dulce de su hueso se extrae un aceite muy utilizado en la elaboración de cosméticos. De este mismo hueso se aisló en 1955 el ácido pangámico, conocido hace algunas décadas como vitamina B 15, nombre que después se ha desestimado por no haber pruebas concluyentes de que sea una vitamina, ni de que en humanos rebaje los niveles séricos de colesterol, como se había supuesto.

|  |  |
| --- | --- |
| INTRODUCCIÓN | |
| [http://static.consumer.es/frutas/imgs/enviar.gif](javascript:openenvamigo()) | [Imprimir](http://frutas.consumer.es/documentos/tropicales/guayaba/imprimir.php) |
| http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Esta fruta tropical pertenece a la familia de las Mirtáceas que incluye más de 3.000 especies de árboles y arbustos de los cinco continentes. Muchas de sus especies son muy aromáticas, como el eucalipto y el clavero. Todas las guayabas las producen árboles del género Psidium que crecen en regiones tropicales de América, Asia y Oceanía. En otros países también se la conoce como guayabo, guara, arrayana y luma. Cuando están maduras, exhalan un profundo aroma que las hace muy sugestivas y tentadoras. | |  | | --- | | MES | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | |  | | --- | | E | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | | | | | | | | | | F |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | | | | | | | | | | Mr |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | | | | | | | | | | Ab |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | | | | | | | | | | My |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | | | | | | | | | | Jn |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | | | | | | | | | | Jl |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | | | | | | | | | | Ag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | | | | | | | | | | S |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | | | | | | | | | | O |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | | | | | | | | | | N |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | | | | | | | | | | D |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | | | | | | | | | | |

ORIGEN Y VARIEDADES  
  
  
Es un fruto que procede de Centroamérica, aunque se cultiva en casi todos los países tropicales. Son países productores Brasil, Colombia, Perú, Ecuador, India, Sudáfrica, California, Estados Unidos, México, Filipinas, Venezuela, Costa Rica, Cuba y Puerto Rico. Las variedades que se comercializan en Europa se importan principalmente de Sudáfrica y Brasil. Comercialmente se agrupan en blancas y rojas, según el color de la pulpa. Las variedades más conocidas en función del país de origen son: Puerto Rico, guayabas de pulpa blanca, unos 9 centímetros de largo y de 7 centímetros de diámetro, con un peso aproximado de 150 gramos; Rojo Africano, de pulpa rosada, peso de unos 65 gramos y 6 centímetros de diámetro; Extranjero, peso de 135 gramos, 8 centímetros de largo y 7 centímetros de diámetro y Trujillo, peso de 115 gramos y un diámetro de 6,5 centímetros. Existen además otras variedades como: Roja, Polonuevo, Guayabita de Sadoná (Nariño), Rosada y Blanca Común de Antioquía y Guayaba Agria; que se diferencia en su tamaño, peso y forma de producción.   
  
SU MEJOR ÉPOCA   
  
Fresca, puede encontrarse en los mercados desde el verano hasta comienzos del invierno.   
  
CARACTERÍSTICAS   
  
http://static.consumer.es/frutas/imgs/fotografias/guayaba/ico_caract.gif Forma: según la variedad, la guayaba puede tener forma redondeada semejante a un limón o bien estrecharse hacia el pedúnculo, tomando una forma parecida a la pera. Bajo la cáscara se encuentra una primera capa de pulpa, consistente, firme, de aproximadamente 0,25 centímetros de espesor, variable según la especie. La capa interior es más blanda, jugosa, cremosa y está repleta de semillas de constitución leñosa y dura.   
  
http://static.consumer.es/frutas/imgs/ico_peso.gif Tamaño y peso: tiene unos 4-12 centímetros de longitud y 4-7 de diámetro. Su peso oscila desde los 60 hasta los 500 gramos.   
  
http://static.consumer.es/frutas/imgs/ico_color.gif Color: dulce, acidulo o ácido, recuerda a una mezcla de pera, higo y fresa en las variedades dulces y a plátano, limón y manzana en las especies ácidas.   
  
http://static.consumer.es/frutas/imgs/ico_sabor.gif Sabor: el sabor de la pulpa recuerda al de la nuez y la avellana.   
  
http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gifLa fruta se debe recolectar antes de que tome color para evitar posibles enfermedades y pudriciones y aumentar la capacidad de almacenamiento. La forma de recolección es manual, en los sistemas tradicionales se recogen los frutos caídos del suelo. La clasificación y criterios de calidad se determinan por su aspecto, color, tamaño y estado fitosanitario, el peso promedio está entre 100 y 165 gramos. En cuanto a su envasado, se debe empaquetar en cajas de madera o plástico con una capacidad máxima de 12 Kilogramos para garantizar la calidad del producto.   
  
  
CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA   
  
  
Se deben seleccionar aquellos ejemplares de color verde amarillento que aún no estén del todo maduros, pero que ya hayan comenzado a perder su firmeza. Se la vende también enlatada, en almíbar, en rodajas, lo que permite disponer de ella durante todo el año. La guayaba verde se deja a temperatura ambiente (20ºC) hasta que madure, momento en el que esta fruta adquiere un color amarillo y cede ligeramente a la presión con el dedo. Además, también se sabe que está lista para su consumo por el intenso aroma que desprende. Una vez que ha alcanzado su punto de sazón, se recomienda consumirla cuanto antes o conservarla a una temperatura de unos 8ºC (en la parte menos fría de la nevera).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Composición por 100 gramos de porción comestible | | |  | Calorías | 33 | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | |  | Hidratos de carbono (g) | 6,7 | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | |  | Fibra (g) | 3,7 | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | |  | Potasio (mg) | 290 | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | |  | Magnesio (mg) | 16 | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | |  | Provitamina A (mcg) | 72,5 | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | |  | Vitamina C (mg) | 273 | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | |  | Niacina (mg) | 1,1 | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | | | | mcg = microgramos | |  | |
|  |

PROPIEDADES NUTRITIVAS   
  
  
Su componente mayoritario es el agua. Es de bajo valor calórico, por su escaso aporte de hidratos de carbono y menor aún de proteínas y grasas. Destaca su contenido en vitamina C; concentra unas siete veces más que la naranja. Aporta en menor medida otras vitaminas del grupo B (sobre todo niacina o B3, necesaria para el aprovechamiento de los principios inmediatos, hidratos de carbono, grasas y proteínas). Si la pulpa es anaranjada, es más rica en provitamina A (carotenos). Respecto a los minerales, destaca su aporte de potasio. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. Los frutos muy maduros pierden vitamina C. La provitamina A o beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Ambas vitaminas, cumplen además una función antioxidante. El potasio, es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. Su aporte de fibra es elevado por lo que posee un suave efecto laxante y previene o reduce el riesgo de ciertas alteraciones y enfermedades.

|  |  |
| --- | --- |
| EN RELACIÓN CON LA SALUD | |
| [http://static.consumer.es/frutas/imgs/enviar.gif](javascript:openenvamigo()) | [Imprimir](http://frutas.consumer.es/documentos/tropicales/guayaba/imprimir.php) |
| http://static.consumer.es/frutas/imgs/vacio.gif | |

La variedad de formas, colores y sabores de la guayaba es uno de sus principales atractivos, aparte del intenso aroma que exhala cuando ha alcanzado la madurez. Por sus propiedades nutritivas y aporte de sustancias de acción antioxidante, aliadas de nuestra salud, su consumo es adecuado para los niños, los jóvenes, los adultos, los deportistas, las mujeres embarazadas o madres lactantes y las personas mayores.   
  
Por su aporte de vitamina C y provitamina A, se recomienda su consumo a toda la población, y especialmente, a quienes tienen un mayor riesgo de sufrir carencias de dichas vitaminas: personas que no toleran los cítricos, el pimiento u otros vegetales, que son fuente casi exclusiva de vitamina C en nuestra alimentación; para quienes deben llevar a cabo una dieta baja en grasa y por tanto con un contenido escaso de vitamina A o para personas cuyas necesidades nutritivas están aumentadas. Algunas de estas situaciones son: periodos de crecimiento, embarazo y lactancia materna. Así mismo, el tabaco, el abuso del alcohol, el empleo de medicamentos, el estrés y defensas disminuidas, la actividad física intensa, el cáncer y el Sida, las pérdidas digestivas originadas por enfermedades inflamatorias crónicas disminuyen el aprovechamiento y producen mala absorción de nutrientes.  
  
Las vitaminas C y A, como antioxidantes, contribuyen a reducir el riesgo de múltiples enfermedades, entre ellas, las cardiovasculares, las degenerativas e incluso el cáncer. La vitamina C aumenta la absorción del hierro de los alimentos lo que beneficia a las personas que tienen anemia ferropénica. Su contenido de fibra soluble le confiere propiedades laxantes. Además, por su bajo contenido de hidratos de carbono, riqueza en potasio y bajo aporte de sodio, resultan muy recomendables para aquellas personas que sufren de diabetes, hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón. Su contenido de potasio, deberán tenerlo en cuenta las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en este mineral. Sin embargo, quienes toman diuréticos que eliminan potasio y las personas que tienen bulimia se beneficiarán de su consumo, ya que en la guayaba abunda dicho mineral.