

MELOCOTÓN, SABOR A VERANO

Tiene sabor a verano, olor intenso y color apacible y fresco. El melocotón puede adquirirse todo el año –y además siempre está la versión en

conserva– pero es entre mayo y septiembre su mejor. El color muestra si está en condiciones óptimas para consumo: Alcanza su mejor grado de madurez cuando su último verdor se torna amarillo. Entonces su olor es suave, aromático y afrutado. En el mercado deben buscarse sin impurezas en la piel ni alteraciones.

ANA SANTIAGO

En la nevera, separados de otras frutas, es la forma adecuada de conservación en casa; salvo que todavía esté algo verde, entonces es mejor mantenerlo a temperatura ambiente fuera del frigorífico. La piel del melocotón con-

tiene la mayor parte de sus vitaminas, por lo que si se toma como fruta de mesa es preferible hacerlo con piel, lavándolo muy bien con agua.

UN POCO DE HISTORIA

SÍMBOLO DE LONGEVIDAD Y DE INMORTALIDAD

El melocotón es originario de China al igual que el albaricoque. Se han encontrado indicios de que su cultivo se remonta 3.000 años, siendo en la actualidad un símbolo de longevidad e inmortalidad. Desde China fueron introducidos en Persia (actual Irán) a través de diversas rutas comerciales abiertas entre montañas, donde los descubrió Alejandro Magno llevándolos durante el siglo IV antes de Cristo a Grecia. De este recorrido desde Asia a Europa conserva su nombre latino 'Persicum pomum' o fruta de Persia. Sería pasados muchos siglos, en la Edad Media, cuando el cultivo y consumo de este fruto se extendería por toda Europa, desarrollando una expansión definitiva a lo largo del siglo XIX. Hoy en día, el melocotonero se encuentra distribuido por todos los rincones del mundo.

Frescos o en pasteles, sorbetes, dulces, frutos y zumos e incluso helados. También se usa para la elaboración de postres y mermeladas, aunque acompaña también como guarnición a platos salados y añadido en ensaladas. Entre estas recetas destacan los melocotones con bonito, ensalada con gambas Tatoi o las codornices del Gurugú.

Son muy apreciados los postres a base de melocotones con vino, helados, sorbetes, la mermelada de melocotón y limón, en almíbar o en la tarta de melocotón.

El zumo de melocotón es una de las bebidas más características de la región de Murcia, rica en su producción, en desayunos y comidas.

El melocotón es el fruto del melocotonero, árbol perteneciente a la familia de las Rosáceas, especialmente adaptadas a zonas con climas templados.

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

ES UNA FRUTA REFRESCANTE Y MUY NUTRITIVA



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

El melocotón pertenece a la familia de las Rosáceas. Las variedades de melocotón más comunes son: Baby Gold, May Crest, Quee Crest, Merryly y Elegant lady, Royal Glory, Alexandra, María blanca, Mireille y Red wing. Habitualmente pensamos que el melocotón tiene un alto contenido calórico, debido a que es una fruta muy dulce, sin embargo nada más lejos de la realidad. El melocotón solo aporta 40 calorías por 100 gramos, con un 90% de su peso en agua. Los macronutrientes que están presentes en mayor porcentaje son los hidratos de carbono (18 gramos por 100), con un mínimo aporte de proteínas (0,6 gramos por 100) y sin aportar grasas. Es importante su contenido en fibra (1,6 gramos por 100). Con respecto a su contenido en minerales destaca sobre todos el aporte de potasio (260 miligramos por 100

Es una fruta pobre en calorías y rica en vitaminas y minerales

gramos) y también tienen importancia 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 determinados epitelios, no solo la piel y sus acompañantes (por ejemplo, el cabello), sino también para la visión, las mucosas y los huesos. Como conclusión, esta fruta refrescante, apenas aporta calorías, siendo una fuente interesante de potasio, fibra y carotenos.

Por cada 100 g.

38,4
Kcal.

89 g.
de agua

8 mg.
de Calcio

260 mg.
de Potasio



▲ **Melocotón.** Frescos o en almíbar, siempre sabrosos. :: EL NORTE