

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

Fibra, azúcares y potasio.

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, por lo que se suele recomendar en la dieta de deportistas y en la de personas que desarrollan una actividad física intensa.

Aunque el contenido proteico no es alto, presenta todos los aminoácidos esenciales.

Respecto a la fibra, el higo fresco tiene una cantidad importante, que produce sensación de saciedad y favorece el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento, además de prevenir el cáncer de colon y la enfermedad cardiovascular.

No es una fruta rica en minerales, aunque sí presenta una elevada proporción de potasio, y contiene cantidades apreciables de calcio, fósforo y magnesio.

En relación a las vitaminas, el higo contiene pequeñas cantidades de provitamina A y de vitaminas C, B1, B6 y niacina.

Los higos no se deben consumir hasta que hayan alcanzado el punto óptimo de maduración, ya que los verdes contienen una savia o látex (líquido blanquecino y lechoso) que puede producir irritaciones o sarpullidos en la piel.

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 unidad (40 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	85	29	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,2	0,4	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)	16	5,4	375-413	288-316
Fibra (g)	2,5	0,9	>35	>25
Agua (g)	80,3	27,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	38	12,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,6	0,2	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	20	6,8	350	330
Zinc (mg)	0,3	0,1	15	15
Sodio (mg)	2	0,7	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	270	91,8	3.500	3.500
Fósforo (mg)	22,5	7,7	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,06	0,02	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,05	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,5	0,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,11	0,04	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	2	0,7	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	8	2,7	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.