

Melocotón

Peach

Prunus persica



Fruto del melocotonero, árbol de la familia de las rosáceas. Éste es un árbol pequeño que parece un arbusto de tronco liso; tiene hojas lisas y verdes, y no es muy frondoso. El fruto es una drupa típica: pulpa carnosa con un hueso duro en el centro. Es normalmente amarillo con tonalidades rojizas, y está dividido por una hendidura que le da su forma característica.

A pesar de su nombre, el melocotón no procede de Persia, sino de China septentrional, donde ya era conocido en el tercer milenio antes de Cristo, y considerado símbolo de fecundidad. Llegó a Europa y desde aquí se extendió a América. Fue introducido en Roma en los días de Augusto, donde se distribuyó por todo Occidente. Estuvo considerada una fruta de carácter excepcional en sus inicios, aunque su popularidad decayó durante la Edad Media, para ser recuperada poco después.

El melocotón se puede clasificar en tres familias: de **pulpa blanca**, de **pulpa amarilla** y **tipo pavía** —de pulpa dura o semidura, adherida a la semilla—. Reúne más de dos mil variedades, incluyendo las que han sido mejoradas por injerto. Entre las más conocidas están: alba, alboplena, atropurpúrea, péndula, purpúrea, rosea, rubra, rubroplena y calanda.

La **nectarina** es una variante del melocotón con piel no vellosa. En muchas ocasiones esta variante nace del propio árbol del melocotón como un brote mutado que se suele injertar para crear una nueva especie. Es corriente que los árboles melocotoneros produzcan de vez en cuando unas cuantas nectarinas. Éstas, al igual que los melocotones, pueden ser de carne blanca o amarilla y adherida al hueso o suelta.

Estacionalidad

La primera quincena de mayo, llegan al mercado los frutos procedentes de Sevilla, Huelva y Valencia. En julio lo hacen los procedentes de Murcia, Extremadura, Tarragona y Barcelona. Los que aparecen en septiembre son de Lérida y Aragón.

Porción comestible

88 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, potasio, vitamina C y carotenoides.

Valoración nutricional

Los melocotones contienen una mezcla de ambos tipos de fibra (con predominio de la insoluble), que mejora el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento y protege frente al cáncer de colon y la enfermedad cardiovascular.

Aportan pequeñas cantidades de vitaminas, entre las que destaca la vitamina C (con un melocotón se cubren más del 20% de las ingestas diarias recomendadas de la vitamina), y proporciones moderadas de carotenoides con actividad provitamínica A

como alfa-caroteno, beta-caroteno y criptoxantina, y otros carotenoides sin esta actividad como luteína y zeaxantina. Su bello color se debe al beta-caroteno, un antioxidante que también da un buen color a nuestra piel, y fortalece uñas, dientes y cabello. Este caroteno también mimica la salud de los ojos. Entre los minerales, el más elevado es el potasio.

En su composición también presentan cumarinas, compuestos con acción protectora vascular debida a su capacidad de disminuir la permeabilidad de los capilares y aumentar su resistencia, lo que beneficia la microcirculación venosa mejorando la tonicidad de las paredes. Además, a estas sustancias también se les han atribuido supuestos efectos anticancerígenos. Por último, algunos estudios han indicado que el extracto obtenido a partir de las hojas de melocotón contiene ácido mandélico, el cual presenta una potente actividad espermicida y antimicrobiana.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	41	72	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,6	1,1	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)	9	15,8	375-413	288-316
Fibra (g)	1,4	2,5	>35	>25
Agua (g)	89	157	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	14,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,7	10	18
Yodo (µg)	2	3,5	140	110
Magnesio (mg)	9	15,8	350	330
Zinc (mg)	0,06	0,1	15	15
Sodio (mg)	3	5,3	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	260	458	3.500	3.500
Fósforo (mg)	22	38,7	700	700
Selenio (µg)	1	1,8	70	55
Tiamina (mg)	0,03	0,05	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,05	0,09	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1	1,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,02	0,04	1,8	1,6
Folatos (µg)	3	5,3	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	8	14,1	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	83,3	147	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MELOCOTÓN). 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.