

# Membrillo

## Quince

*Cydonia vulgaris*



El membrillo o membrillero (*Cydonia vulgaris*), único miembro del género *Cydonia*, pertenece a la familia de las rosáceas. Es un árbol frutal de tamaño pequeño a mediano. Su fruto, también llamado membrillo, es de color amarillo-dorado brillante cuando está maduro, periforme, de 7 a 12 cm de largo y de 6 a 9 cm de ancho; su pulpa es dura y muy aromática. Los frutos inmaduros son verdes, con una densa pilosidad de color gris claro, que van perdiendo antes de madurar. Sus hojas están dispuestas alternativamente; son simples, de 6 a 11 cm de largo, con una superficie densamente poblada de finos pelos blancos. Las flores, muy vistosas, surgen en la primavera —después de las hojas—, son blancas con matices en rojos, y con cinco pétalos.

Es nativo de la región del Cáucaso, en el sudoeste cálido de Asia. Los griegos conocían una variedad común de membrillero que obtuvieron en la ciudad de Cydon, en Creta; de ahí su nombre científico. En Grecia los membrilleros estaban consagrados a Afrodita, la diosa del amor. Este fruto era el símbolo del amor y la fecundidad, y los recién casados debían de comer uno antes de entrar en la habitación nupcial.

Las variedades mejor definidas son:

- **Común:** frutos de tamaño medio, piel de color amarillo oro y carne aromática.
- **Esferoidal:** de gran tamaño, piel amarilla y pulpa fragante.
- **De Fontenay:** frutos grandes, con piel amarilla verdosa y pulpa perfumada.
- Otras variedades bien definidas son: **De Portugal, Vau de Mau** y la variedad más comercializada en España es **Gigante de Wranja**, con frutos de buen calibre, redondeados, de piel lisa y áspera y pulpa compacta de color crema y sabor ácido. Son muy aromáticos de intenso color y perfume.

## Estacionalidad

La época de recolección de los primeros membrillos comienza a finales del mes de septiembre y perdura por lo general hasta el mes de febrero.

## Porción comestible

61 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra (pectinas y mucílagos) y taninos.

## Valoración nutricional

El membrillo es una fruta con un bajo aporte calórico. El inconveniente que presenta es que en la mayoría de las ocasiones se consume en forma de dulce de membrillo, que lleva adicionado azúcar, por lo que el valor calórico de este producto se dispara.

De su contenido nutritivo apenas destacan vitaminas y minerales, salvo el potasio y cantidades discretas de vitamina C. No obstante, al consumirse habitualmente cocinado, el aprovechamiento de esta vitamina es irrelevante.

Las propiedades saludables del membrillo se deben a su abundancia en fibra (pectina y mucílagos) y taninos, sustancias que le confieren la propiedad astringente, que suaviza la digestión y previene los trastornos gastrointestinales. Por lo tanto, su consumo ayuda a cortar la diarrea, a evitar la deshidratación provocada por vómitos (ya que los mucílagos retienen agua), y a fortalecer los estómagos delicados. Las pectinas y mucílagos también reducen la absorción intestinal del colesterol y potencian la acción depurativa del hígado.

También contiene ácido málico, ácido orgánico que forma parte del pigmento vegetal que proporciona sabor a la fruta, con propiedad desinfectante y favorecedora de la eliminación de ácido úrico.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	42	51	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0,4	0,5	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	Tr	Tr	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	6,8	8,3	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	6,4	7,8	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	86,4	105	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	14	17,1	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,4	0,5	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	6	7,3	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	—	—	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	3	3,7	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	200	244	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	19	23,2	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	0,6	0,7	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,02	0,02	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,02	0,02	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,2	0,2	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	—	—	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	13	15,9	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

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