

Pimiento morrón

Red bell pepper
Capsicum annuum



Fruto de la planta del pimiento, herbácea de la familia de las *solanáceas*. Es una variedad gruesa, carnosa y de gran tamaño. Su piel roja brillante es lisa y sin manchas, su carne firme y de sabor suave y su tallo verde y rígido. Se puede consumir crudo y asado o como ingrediente de guisos y estofados. Se comercializa fresco, desecado y en conserva. Fresco, se puede recolectar verde o ya maduro, con su característico color rojo, a veces amarillo, violáceo, e incluso negro.

En cuanto a su forma se pueden distinguir dos tipos: el pimiento tipo **California**, un fruto corto y ancho, casi cúbico, con tres o cuatro cascotes muy marcados, bastante carnosos; y el tipo **Lamuyo**, con fruto muy carnoso, más largo que ancho.

Los restos más antiguos proceden del valle de Tehuacán (Méjico) y datan del año 5000-3000 a.C. Allí le llamaban **chile** o **ají**. Colón trajo la planta a la vuelta de su primer viaje. El sabor picante que recuerda a la pimienta, tan apreciada en esa época, fue lo que le atribuyó el nombre de «pimiento». Aunque según otros, su nombre deriva del «pigmentum» que se obtenía del fruto molido.

Al parecer, en el primer lugar que se cultivó en España fue en Extremadura. Al principio, no se le supo dar el tratamiento oportuno como hortaliza, lo que hizo que algunos que se habían secado, se molieran, y añadidos a las chacinas tradicionales, diesen lugar al más importante cambio que se ha producido en la industria cárnica española; porque hasta entonces, los embutidos eran de color pardo y con un sabor diferente al actual.

Estacionalidad

Se recolecta y se encuentra en su mejor momento de consumo entre octubre y junio, aunque hay variedades que se recolectan en septiembre. El tipo California es de cultivo estival mientras que el tipo Lamuyo, tolera mejor las bajas temperaturas y su cultivo se prolonga hasta el otoño.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, vitamina C y β -carotenos.

Valoración nutricional

El pimiento rojo es una verdura de bajo aporte calórico. Su principal componente es el agua, seguido de las proteínas y los hidratos de carbono —que casi duplican al contenido en hidratos de carbono de los pimientos verdes—. Es buena fuente de fibra que mejora el tránsito intestinal, además de poseer un efecto saciante. Al igual que el resto de las verduras, su contenido en grasas es mínimo.

Como los pimientos verdes, los morrones son una buena fuente de vitamina C. Así, un pimiento morrón de tamaño grande aporta casi el 90% de la ingesta diaria de este micronutriente recomendada a hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Por otro lado, el contenido de vitamina A en un pimiento morrón destaca mayoritariamente por los β -carotenos: 2.220 $\mu\text{g}/100\text{ g}$ de porción comestible en pimiento cocido. Al igual que en los verdes, en los pimientos morrones cabe destacar la presencia de potasio, estando presentes en menor proporción el hierro, el magnesio, y el fósforo.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad grande (65 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	40	26	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,1	0,7	54	41
Lípidos totales (g)	0,4	0,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,1	0,07	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,01	0,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,2	0,13	17	13
ω -3 (g)*	0,019	0,012	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,09	0,059	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	7	4,6	375-413	288-316
Fibra (g)	2,1	1,4	>35	>25
Agua (g)	89,4	58,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	9	5,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,3	0,2	10	18
Yodo (μg)	1	0,7	140	110
Magnesio (mg)	14	9,1	350	330
Zinc (mg)	0,2	0,1	15	15
Sodio (mg)	70	45,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	180	117	3.500	3.500
Fósforo (mg)	26	16,9	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,01	0,01	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,03	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,1	0,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,31	0,20	1,8	1,6
Folatos (μg)	11	7,2	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	81	52,7	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	630	410	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,9	0,6	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PIMIENTO MORRÓN). 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. * Datos incompletos.