

# Albaricoque

## Apricot

*Prunur armeniaca L.*

Es una drupa casi redonda y con un surco, por lo común amarillenta-encarnada, a veces con tiras rojas, aterciopelada, de sabor agradable, y con hueso liso de almendra generalmente amarga. Su carne, jugosa y de sabor dulce, presenta una consistencia harinosa cuando el albaricoque está muy maduro.

El albaricoque fue denominado originariamente *Prunus armeniaca* porque los romanos lo introdujeron en Europa desde el lejano oriente vía Armenia. Es originario de las zonas templadas de Asia, Corea del Norte o Manchuria; aunque las primeras referencias sobre su cultivo se remontan al año 3000 a.C. en China. Actualmente se produce en países como Turquía, Suiza, Grecia, España, Francia, Estados Unidos, Sudáfrica y Nueva Zelanda. España es un importante productor, siendo la cuenca mediterránea donde se inició su cultivo.

Las variedades de albaricoque son, normalmente, resultado de injertos. Se diferencian entre sí por su tamaño, forma y aroma, así como por su procedencia. Las más conocidas en España son: **Bulida, Canino, Nancy, Pavito, Maniquí, Currot, Galta roja, Ginesta y Mitger.**



## Estacionalidad

Los albaricoques más dulces y jugosos se pueden encontrar desde finales de la primavera hasta finales del verano, es decir, entre mayo y septiembre. La tonalidad rosada que adquiere la piel indica un exceso de dulzor en la fruta.

## Porción comestible

92 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, potasio, vitamina C y carotenos.

## Valoración nutricional

Comparado con otras frutas, su aporte energético es bastante bajo, dada su elevada cantidad de agua y modesto aporte de hidratos de carbono. Destaca por la abundancia de fibra, que mejora el tránsito intestinal. Estas propiedades les convierten en alimentos ideales para las dietas adelgazantes o de mantenimiento.

Es una fruta rica en beta-carotenos. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo, conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes.

Su contenido mineral no es menos importante, ya que es rico en elementos como el potasio y, en menor proporción, en magnesio y calcio, este último de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena

fuente de dicho mineral. El albaricoque presenta en su composición ácidos orgánicos como el ácido málico y el cítrico (capaz de potenciar la acción de la vitamina C, favorecer la absorción intestinal del calcio, y facilitar la eliminación de residuos tóxicos del organismo, como el ácido úrico), aunque hay que destacar que la maduración hace que disminuya la cantidad de estos ácidos.

También contiene pequeñas cantidades de flavonoides, entre los que se encuentra la quercetina (flavona), sustancia bioactiva a la que se le ha atribuido actividad antioxidante y antitrombótica (inhibe la formación de trombos), por lo que podría jugar un papel importante en la prevención de la enfermedad cardiovascular. Además algunos estudios han indicado que la quercetina inhibe el crecimiento de algunos tumores.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (64 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	45	21	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0,8	0,4	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
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
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	9,5	4,4	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	2,1	1,0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	87,6	40,3	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	17	7,8	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,5	0,2	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	12	5,5	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,1	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	1	0,5	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	293	135	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	24	11,0	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	1	0,5	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,05	0,02	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,07	0,03	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,6	0,3	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,07	0,03	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	5	2,3	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	7	3,2	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	27	12,4	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ALBARICOQUE). 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). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas. \*Datos incompletos.