

# Pepinillos en vinagre

## Gherkins

*Cucumis sativus L.*



Recordamos que el pepino es el nombre común de una herbácea anual, enredadera o trepadora, de la familia de las *cucurbitáceas*, cuyo fruto —inmaduro, cilíndrico, alargado, de color verde y piel firme—, recibe el mismo nombre de la planta.

Se llama pepinillo al fruto muy verde, recogido cuando presenta una longitud máxima de 15 cm, y destinado mayoritariamente a su consumo en encurtidos. Dentro de este grupo se encuentran variedades de superficie lisa o con verrugas.

Las hortalizas en vinagre o encurtidos son aquellas que, después de ser curadas en salmuera o de haber sufrido una fermentación láctica, se conservan con vinagre, sal y sin azúcares añadidos (encurtidos ácidos) o en vinagre con azúcares y condimentos (encurtidos dulces). Entre las hortalizas más utilizadas para este fin están los pepinillos.

El vinagre es valorado, en la elaboración de estos encurtidos, por sus propiedades antisépticas y preservadoras. La acción conservadora se consigue por la acidez que induce. Este hecho impide que muchos microorganismos puedan crecer en condiciones óptimas. Y en consecuencia, la alteración microbiológica de estos alimentos se consigue retrasar respecto a la del producto en crudo. Para prolongar aún más la vida comercial de estos alimentos tratados con vinagre, se han de mantener en refrigeración.

## Estacionalidad

El pepino es una hortaliza de verano, aunque en la actualidad se puede comprar durante todo el año gracias a los cultivos de invernadero que han proliferado de modo extraordinario en la costa sur de la península y en las islas Canarias.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto elaborado.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Sodio y vitamina B<sub>6</sub>.

## Valoración nutricional

El consumo de pepinillos en vinagre, como el de otros encurtidos, es habitual en nuestras dietas. En cualquier caso, la cantidad consumida del mismo no es muy elevada —una cucharada sopera de pepinillos contiene 15 g de dicho alimento—. En este sentido, y teniendo en cuenta que el aporte de macro y micronutrientes por 100 g de producto elaborado es muy bajo, no se trata éste de un alimento que podamos

destacar por ningún aporte nutricional significativo, salvo el de sodio —procedente de su curación en salmuera—.

Su contenido en el resto de los minerales es algo mayor al de su homólogo en crudo, salvo en el caso del potasio, en el que está ligeramente disminuido.

En el caso de las vitaminas, los aportes se disminuyen respecto a los mismos frutos consumidos en crudo; en este caso cabe destacar en pequeñas cantidades el contenido en vitamina B<sub>6</sub>.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por cucharada sopera (15 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	25	4	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	1,7	0,3	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω-3 (g)	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0	0	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	4,5	0,7	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	1,2	0,2	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	92,6	13,9	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	30	4,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,6	0,2	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	0	0	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	11	1,7	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,3	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	960	144	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	110	16,5	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	30	4,5	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	0	0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,003	0	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,022	0	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,2	0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,38	0,06	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	6	0,9	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	1	0,2	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	10,3	1,5	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,16	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PEPINILLOS EN VINAGRE). 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.