

El melocotón, rico en nutrientes y pobre en calorías

[María Sánchez-Monge](#)

Martes, 04 de Junio de 2019 - 11:00



Existen más de 2.000 variedades de melocotón, que poseen cualidades nutricionales muy similares.

El melocotón es el fruto del melocotonero (*Prunus persica*). Procede de China septentrional, donde las referencias a su cultivo se remontan a hace 3.000 años, y en la actualidad **cuenta con más de 2.000 variedades**. La nectarina y la paraguaya se derivan de una mutación natural del melocotonero común y sus caracteres diferenciadores son la ausencia de vello en la nectarina y la forma achatada del fruto en el caso de la paraguaya.

Esta fruta se encuentra en plena temporada, es apta para casi todos los consumidores, posee un **excelente equilibrio entre nutrientes y calorías**, tiene un sabor refrescante y dulce y ofrece grandes posibilidades culinarias.

Temporada del melocotón

La temporada del melocotón se extiende en España **desde finales de abril a octubre**, según la variedad. Manuel Moñino, vicepresidente del **Consejo General de Dietistas-Nutricionistas (Cgcodn)**, comenta que hoy en día “los más tempranos son algunas variedades de **piel amarilla y pulpa amarilla**, pero hasta hace poco eran los rojos de pulpa amarilla, seguidos de los rojos de pulpa blanca y, por último, los amarillos de pulpa amarilla”.

El experto, que también es presidente del Comité Científico de la asociación para la promoción del consumo de frutas y hortalizas **5 al día**, resalta que el consumo de frutas de temporada “facilita el acceso a frutas de calidad sensorial a buen precio y con **un impacto medioambiental relativamente menor**, especialmente cuando la producción es de proximidad”.

Caridad Gimeno, médica nutricionista y profesora del Grado de Nutrición en la **Universidad CEU Cardenal Herrera**, añade que, si consumimos las frutas y verduras cuando es su momento “evitamos las **pérdidas de vitaminas por el almacenaje**”.

Composición y nutrientes

El melocotón tiene la siguiente composición por cada 100 gramos de producto:

- 9 g de [hidratos de carbono](#).
- 1,4 g de [fibra](#).
- 89 g de [agua](#).
- **Energía:** 39 Kcal.
- Pequeñas cantidades de [vitamina C](#), [vitamina A](#) y [ácido fólico](#).

También contiene proporciones moderadas de **carotenoides con actividad provitamínica A**, como alfacaroteno, betacaroteno y criptoxantina, así como otros carotenoides sin esta actividad (luteína y zeaxantina).

Gimeno explica que la vitamina más abundante “es la A, con una importante [función antioxidante](#), seguida de la C y el folato”. De los minerales, “el más destacable es el [potasio](#), muy interesante para los pacientes con hipertensión arterial. También contiene [magnesio](#) y [calcio](#)”.

Moñino destaca que la fibra es un componente relevante “por su papel regulador de las **funciones digestivas**, por su influencia en la selección y asentamiento de la **flora intestinal** y por la absorción de azúcares y otros nutrientes que aportan energía a las células”. Además, “interviene en la regulación de los niveles de glucosa y lípidos en sangre”.

Diferencias entre el melocotón, la nectarina y la paraguaya

Desde el punto de vista nutricional, según expone Moñino, investigador del [Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición \(Ciberobn\)](#) del Instituto Carlos III para los estudios [Predimed \(Prevención con dieta mediterránea\)](#) y [Predimed Plus](#), entre el melocotón, la nectarina y la paraguaya “apenas hay diferencias y podrían considerarse frutas equivalentes”. Considera que, “si en algo se pueden diferenciar, es en sus cualidades sensoriales: **sabor, textura, apariencia, aromas**, etc.”.

Gimeno reseña esas pequeñas divergencias nutritivas: “La nectarina y la paraguaya contienen un poco más de fibra (2,2 gramos por 100 gramos), más vitamina C y menos vitamina A que el melocotón.

Consejos para disfrutar al máximo de esta fruta

Estos tres trucos que ofrece Moñino nos pueden servir para aprovechar todas las propiedades del melocotón:

Cómo elegir los mejores

El color **vira del verde-pálido al amarillento** cuando los melocotones están en su punto. Su aroma es intenso y su textura más blanda cuanto más maduros. La piel debe estar íntegra, sin daños.

Cómo conservarlos

Se aconseja mantenerlos preferentemente en la nevera o a temperatura ambiente solo un par de días para acelerar su maduración, teniendo en cuenta que **se deshidratan rápidamente**.

Cómo consumirlos

La mejor manera de degustarlos es **en fresco**, lavándolos previamente si se consumen sin piel y **desinfectándolos** si se comen con ella.

Quién puede tomarlo y en qué cantidad

En lo que se refiere a las cantidades diarias y semanales recomendadas, los expertos subrayan que es una fruta que se puede consumir frecuentemente. “Las frutas como el melocotón pueden tomarse **en cualquier momento del día** y con una frecuencia que dependerá de las preferencias del consumidor, sin que haya un límite más allá del que marca

el propio sentido común y sin desplazar a otros alimentos también claves para un patrón de alimentación saludable”, explicita Moñino, quien recuerda que el consumo mínimo recomendado de frutas es de tres raciones al día.

Deben evitar o limitar -según el caso- el consumo de melocotón las **personas alérgicas** a esta fruta o a las de la familia de las rosáceas, **las que presenten intolerancia hereditaria a la fructosa** o mala absorción de este azúcar y quienes deben restringir el consumo de fibra, especialmente la de tipo soluble o fermentable (es el caso de quienes sufren **enfermedad inflamatoria intestinal**”.

A pesar de su sabor dulce y al contrario de lo que a veces se piensa, el melocotón no aporta un exceso de azúcar, lo que lo hace perfectamente apto para **diabéticos** y personas con **obesidad**. “Ninguna fruta es mejor que otra para las personas con diabetes, pues lo importante es el momento de consumo, la preparación (**entera en vez de en zumo**), la cantidad ingerida y los alimentos que la acompañan (en una comida, el efecto sobre la glucemia es menor que si se consume sola)”, relata Moñino.

Sin embargo, tal y como apunta Gimeno, no hay que olvidar “que el melocotón en almíbar no se recomienda a los diabéticos y **el desecado solo en cantidades pequeñas** o en casos de **hipoglucemia**”.

El melocotón desecado contiene una elevada cantidad de fibra (8,2 gramos por cada 100 gramos de alimento), por lo que es especialmente aconsejable en caso de **estreñimiento**. “También sería recomendable para quien requiera **una fuente rápida de energía** (272 Kcal por 100 g) y recuperar potasio”, agrega la especialista. Por eso, puede ser un buen alimento “para los deportistas que han terminado un entrenamiento o prueba”.

Cuidado con la alergia

Las frutas que con mayor frecuencia se asocian a alergia son las de la familia de las rosáceas; principalmente, el melocotón, pero también la manzana, la pera, la cereza, el albaricoque, la ciruela, la fresa y la mora. De hecho, **las personas con alergia al melocotón también suelen serlo a otras frutas de esa familia**. El síntoma más característico es el picor de boca, garganta y oídos.

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2019/06/04/melocoton-rico-nutrientes-pobre-calorias-170173.html>

The image shows a screenshot of a webpage from Cuidate Plus. The article title is "El melocotón, rico en nutrientes y pobre en calorías" by María Sánchez-Monge, dated June 4, 2019. The article features a large photo of peaches on a branch. To the right, there is a vertical advertisement for Sanitas eye surgery, titled "Es momento de verlo claro" and "#tumomento". The ad includes a photo of a woman adjusting her glasses and the text "Cirugía Láser Ocular" and "Seas o no de Sanitas". At the bottom of the ad, it says "ESTAMOS CONECTADOS A TI" and "Somos fans de la vida". The Cuidate Plus logo is in the top left, and navigation icons and a "Registro" button are in the top right.