

Caqui

Persimmon

Diospyros kaki



El caqui, palosanto, persimonio (persimon) o zapote es un árbol de la familia de las ebanáceas *w*, originario de Asia. Su fruto, el caqui, es una baya comestible de piel lisa, brillante, y de color amarillo, anaranjado o rojo intenso. La pulpa del fruto inmaduro es dura, de sabor áspero y muy astringente (por su contenido en taninos), aunque al madurar adquiere una textura fina y un sabor muy dulce. Cuando está maduro se asemeja al tomate por su aspecto y tamaño.

Este fruto es originario de China y Japón, donde se cultiva desde el siglo VIII. Posteriormente fue introducido en los países occidentales: en Estados Unidos, a principios del siglo XIX y en Francia, España e Italia, hacia 1870. Las variedades de caqui se dividen en función de su astringencia:

- *Astringentes*. Son los tradicionales. Necesitan una adecuada maduración para su consumo. El **tomatero**, **gordo** y **rojo brillante**, pertenecen a esta especie.
- *No astringentes*. Son los de mayor consumo actualmente. Pertenecen a esta variedad: las tipo **manzana**, **sharon** (o sharoni o triumph) y **fuyu**.

Estacionalidad

Las variedades **Rojo Brillante** y **Tomatero** se pueden comprar desde finales del mes de octubre hasta febrero. Los **Sharon**, desde noviembre hasta marzo.

Porción comestible

87 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hidratos de carbono, vitamina C, provitamina A (β -carotenos) y taninos.

Valoración nutricional

El caqui contiene una proporción importante de hidratos de carbono (16%), fundamentalmente fructosa y glucosa. También contiene pectina y mucilagos (fibra soluble) responsables de la consistencia de la pulpa del caqui, y una cantidad considerable de fibra insoluble. La pectina y los mucilagos retienen agua, aumentando el volumen de las heces y facilitando el tránsito intestinal. Además, disminuyen los niveles de colesterol sanguíneo, al retener el colesterol que se encuentra en el tracto digestivo.

En cuanto al contenido vitamínico, el caqui es una excepcional fuente de provitamina A (sustancias que una vez en el organismo se transforman en vitamina A), concretamente de β -caroteno (responsable de la coloración de los frutos). Con un solo caqui de tamaño medio se cubren el 31% de las ingestas recomendadas de esta vitamina. Además, los carotenoides ejercen una acción antioxidante, por lo que evitan el envejecimiento celular, previenen la arteriosclerosis y actúan como preventivos frente al cáncer.

También aporta cantidades importantes de vitamina C, concretamente, un caqui de tamaño medio aporta el 46% de la cantidad diaria recomendada.

Entre los minerales contiene potasio, y en menor cantidad magnesio y fósforo. El caqui sin madurar tiene propiedades astringentes, las cuales se deben a su contenido en compuestos fenólicos, concretamente en taninos, que varía a lo largo de la maduración del fruto. Cuando el caqui no está maduro es astringente por ser máximo su contenido en taninos (utilizándose en caso de diarrea), una vez que ha madurado se vuelve ligeramente laxante (el contenido de taninos ha disminuido). Los taninos, además, combaten las bacterias, aceleran la cicatrización, aumentan las defensas y reducen el colesterol.

Estudios en animales de experimentación han demostrado que el caqui mejora el perfil lipídico de ratas con altos niveles de colesterol, ejerciendo un efecto hipolipémico y antioxidante (ayudan a prevenir la aterosclerosis), efectos atribuidos tanto a su contenido en fibra soluble, como a los carotenoides y polifenoles presentes en su composición.

Composición nutricional

| | Por 100 g de porción comestible | Por unidad (200 g) | Recomendaciones día-hombres | Recomendaciones día-mujeres |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Energía (Kcal) | 73 | 127 | 3.000 | 2.300 |
| Proteínas (g) | 0,7 | 1,2 | 54 | 41 |
| Lípidos totales (g) | 0,3 | 0,5 | 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 |
| Hidratos de carbono (g) | 16 | 27,8 | 375-413 | 288-316 |
| Fibra (g) | 1,6 | 2,8 | >35 | >25 |
| Agua (g) | 81,4 | 142 | 2.500 | 2.000 |
| Calcio (mg) | 8 | 13,9 | 1.000 | 1.000 |
| Hierro (mg) | 0,24 | 0,4 | 10 | 18 |
| Yodo (µg) | — | — | 140 | 110 |
| Magnesio (mg) | 9,5 | 16,5 | 350 | 330 |
| Zinc (mg) | 0,1 | 0,2 | 15 | 15 |
| Sodio (mg) | 4 | 7,0 | <2.000 | <2.000 |
| Potasio (mg) | 190 | 331 | 3.500 | 3.500 |
| Fósforo (mg) | 22 | 38,3 | 700 | 700 |
| Selenio (µg) | 0,6 | 1,0 | 70 | 55 |
| Tiamina (mg) | 0,02 | 0,03 | 1,2 | 0,9 |
| Riboflavina (mg) | 0,04 | 0,07 | 1,8 | 1,4 |
| Equivalentes niacina (mg) | 0,3 | 0,5 | 20 | 15 |
| Vitamina B₆ (mg) | — | — | 1,8 | 1,6 |
| Folatos (µg) | 7 | 12,2 | 400 | 400 |
| Vitamina B₁₂ (µg) | 0 | 0 | 2 | 2 |
| Vitamina C (mg) | 16 | 27,8 | 60 | 60 |
| Vitamina A: Eq. Retinol (µg) | 158 | 275 | 1.000 | 800 |
| Vitamina D (µg) | 0 | 0 | 15 | 15 |
| Vitamina E (mg) | — | — | 12 | 12 |

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (CAQUI). 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. * Datos incompletos.