

Ciruela



Plum

Prunus domestica L.

La ciruela es el fruto del ciruelo, árbol de la familia de las rosáceas, que alcanza hasta 5 m de altura. Se trata de una drupa de forma redondeada u oval, de hasta 7 cm de diámetro, con un hueso leñoso que contiene una semilla, no comestible, en su interior.

No existe unanimidad en cuanto a su origen, aunque la mayoría de los autores afirman que procede del Cáucaso, Anatolia y Persia desde donde fue introducida en Italia (149 a.C.), extendiéndose pronto por toda Europa.

En la actualidad, existen más de 200 variedades, pero la reina de las ciruelas, por su sabor y calidad, es la variedad llamada **claudia** en honor a la reina Claudia, primera esposa del rey Francisco I de Francia. Las ciruelas se pueden clasificar en función de su color en: **ciruelas amarillas** (de sabor ácido y abundante jugo), **ciruelas rojas** (muy jugosas y de sabor más dulce que las anteriores), **ciruelas negras** y **ciruelas verdes** (Claudias, de carne firme y jugosa y gran dulzor).

Estacionalidad

Las ciruelas anuncian su maduración por el perfume especial que desprenden. Podemos encontrarlas en el mercado desde finales de abril hasta septiembre.

Porción comestible

85 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hidratos de carbono (sorbitol), fibra y antioxidantes (ácidos orgánicos y antocianinas).

Valoración nutricional

El principal componente de las ciruelas es el agua, seguido de los hidratos de carbono, entre los que destaca la presencia de sorbitol, de leve acción laxante.

El aporte de vitaminas no es relevante, con un contenido moderado en provitamina A (más abundante en las de color oscuro) y vitamina E, ambas de acción antioxidante.

En lo que se refiere a su contenido en minerales, el más elevado es el potasio.

La ciruela es un alimento recomendable en casos de estreñimiento, ya que tiene efecto laxante suave. Este efecto es debido a la combinación de varios factores: la composición de la fibra soluble —mayoritariamente pectina, que absorbe agua en el intestino, aumentando el volumen de las heces y favoreciendo la evacuación—, e insoluble; pero sobre todo, es debido a su alto contenido en sorbitol y en compuestos derivados de la hidroxifenilixantina, sustancia que estimula suavemente los movimientos peristálticos del intestino (mediante la estimulación de la musculatura lisa del colon), facilitando el tránsito intestinal.

Las ciruelas, aportan además, ácidos hidroxicinámicos, entre los que destacan los ácidos cafeico y p-cumárico, y en menor cantidad, ácido ferúlico. También se han aislado en las ciruelas isómeros del ácido clorogénico como el ácido neoclorogénico

y el ácido criptoclorogénico. Estos compuestos han demostrado ser efectivos agentes antioxidantes, siendo capaces de «secuestrar» los radicales del anión superóxido (altamente dañinos para las células) y de proteger frente a la oxidación a las LDL-colesterol, por lo que podrían ejercer un papel importante en la prevención de la enfermedad cardiovascular y del cáncer.

Las ciruelas rojas contienen además antocianinas (que se localizan en la piel y son responsables del color), compuestos con actividad igualmente antioxidante, que pueden ayudar a disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

La adición a la dieta de mujeres postmenopausicas de ciruelas secas se ha relacionado con una mejor densidad ósea (posiblemente por su alto contenido tanto en fitoquímicos como en boro (mineral importante en la salud ósea), por lo que se está investigando su posible efecto protector frente a la osteoporosis.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad (50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	51	22	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,6	0,3	54	41
Lípidos totales (g)	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
Hidratos de carbono (g)	11	4,7	375-413	288-316
Fibra (g)	2,1	0,9	>35	>25
Agua (g)	86,3	36,7	2.500	2.000
Calcio (mg)	14	6,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,2	10	18
Yodo (µg)	2	0,9	140	110
Magnesio (mg)	8	3,4	350	330
Zinc (mg)	0,1	0	15	15
Sodio (mg)	2	0,9	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	214	91,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	19	8,1	700	700
Selenio (µg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,07	0,03	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,05	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,5	0,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,05	0,02	1,8	1,6
Folatos (µg)	3	1,3	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	3	1,3	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	49,2	20,9	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,7	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CIRUELA). 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. Tr: Trazas. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.