

# Melocotón en almíbar

## Peach (halves) in syrup

El melocotón es el fruto del melocotonero, árbol de la familia de las rosáceas. Este fruto es una drupa típica: pulpa carnosa con un hueso duro en el centro. Es normalmente amarillo con tonalidades rojizas, y está dividido por una hendidura que le da su forma característica.



### Aspectos de elaboración

Para la elaboración de melocotones en almíbar sólo se pueden utilizar los melocotones pertenecientes a la especie *Prunus persica* (con excepción de las nectarinas), melocotones de color amarillo (incluidos los tipos varietales cuyo color predominante va del amarillo pálido al rojo anaranjado vivo) y blanco (incluidos los tipos varietales cuyo color predominante va del blanco al blanco amarillento). La materia prima debe estar fresca, sana y limpia y ser adecuada para su transformación.

Como resultado de su elaboración, los melocotones en almíbar están exentos de: materias extrañas de origen vegetal, piel y unidades alteradas. Y se presentan: enteros, en mitades, en cuartos, en porciones, y en dados.

### Estacionalidad

Al tratarse de una conserva, el melocotón en almíbar está disponible en el mercado durante todo el año.

### Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto envasado.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, potasio, vitamina C y carotenoides.

### Valoración nutricional

En relación a la composición en macronutrientes, el melocotón en almíbar se diferencia del melocotón fresco por el contenido en hidratos de carbono. Concretamente, el primero tiene más del doble de azúcares (22 g/100 g de porción comestible de melocotón en almíbar; 9 g, en el caso del melocotón), lo que provoca un incremento significativo en el aporte de energía (90 kcal por 100 g de porción comestible, melocotón en almíbar; 38 Kcal, en el caso del melocotón). La proporción 250 g de azúcar/ 1 kg de melocotón, empleada en la elaboración del melocotón en almíbar, explica el aumento en el contenido de azúcares.

Al igual que el producto en fresco, el melocotón en almíbar aporta pequeñas cantidades de vitaminas y minerales, aunque de forma general se puede decir que su aporte es algo inferior. De las vitaminas, sobresalen cuantitativamente los aportes de vitamina C (10% de las IR/día para dicho mineral en la población diana), y los de

vitamina A (6% de las IR/día en hombres, y 8% en mujeres). Sólo el contenido en vitamina A es superior en el caso del melocotón en almíbar, más del doble del correspondiente al del producto en fresco. En ambos casos, este aporte proviene de los carotenos, concretamente el beta-caroteno que es el que proporciona el color anaranjado a esta fruta.

Respecto a los minerales, el potasio es el mayoritario, con aportes —por ración media— que equivalen al 6% de las ingestas recomendadas al día (IR/día) para este mineral en hombres y mujeres de 20 a 39 años y con una actividad física moderada.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	92	138	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0,4	0,6	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>	22	33,0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	1	1,5	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	76,6	115	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	6	9,0	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,4	0,6	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	2	3,0	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	6	9,0	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,03	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	1	1,5	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	150	225	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	13	19,5	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	0,3	0,5	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,02	0,03	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,02	0,03	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	Tr	Tr	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,02	0,03	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	3	4,5	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	4	6,0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	42	63,0	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. (MELOCOTÓN EN ALMÍBAR). 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). Tr. Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \*Datos incompletos.