

Granada

Pomegranate

Punica granatum



Es la fruta carnosa del granado, árbol de la familia de las punicáceas que se desarrolla en zonas tropicales y subtropicales. El granado es un arbusto caducifolio que puede alcanzar de 5 a 8 m de altura. Las hojas son opuestas o sub-opuestas, brillantes, oblongas estrechas, enteras, de 3 a 7 cm de longitud y 2 cm de anchura. Las flores son de un color rojo brillante, de 3 cm de diámetro, con cinco pétalos.

El fruto es una baya globular con una corteza coriácea. El interior de la granada está dividido, por una membrana blanquecina, en varios lóbulos; lóbulos que contienen numerosas semillas revestidas con una cubierta, llamada sarcotesta, y rellenas de pulpa roja y jugosa.

La granada es originaria del sur de Asia, Persia y Afganistán. Muy apreciada en las zonas desérticas, por estar protegida de la desecación gracias a su piel gruesa y coriácea, lo que permitía que las caravanas la pudieran transportar a grandes distancias, sin que afectara en la conservación de sus apreciadas cualidades. Se encuentran sus huellas en todos los documentos antiguos. Fueron los árabes los que introdujeron la granada en España, desde donde fue exportada a América tras la conquista.

Estacionalidad

La recolección de esta fruta comienza a mediados de septiembre —para las variedades más tempranas—, y termina a mediados de noviembre —para las más tardías.

Las variedades más producidas en España, sobre todo en Andalucía y la zona levantina (Alicante y Murcia) son: **Grano Elche**, que madura entre octubre y noviembre, y **Mollar de Játiva** o **Mollar de Valencia**, de recolección más temprana, con unos precios de venta generalmente más elevados, debido a la escasez de producto en la época de recolección.

Porción comestible

35 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Potasio, ácido cítrico, taninos y antocianinas.

Valoración nutricional

La granada es una fruta baja en calorías, con propiedades astringentes y antiinflamatorias, que resulta ideal para las dietas depurativas y adelgazantes.

Dentro de los minerales destaca su contenido considerable en potasio. Por su riqueza en este mineral y su bajo contenido en sodio, es recomendable en individuos hipertensos. Entre las vitaminas, presenta pequeñas cantidades de vitamina C, y vitaminas del grupo B. El ácido cítrico, que confiere el sabor ácido característico de esta fruta, potencia la acción de la vitamina C y ayuda a eliminar toxinas de todos los órganos del cuerpo.

También contiene polifenoles (taninos), aunque éstos se encuentran fundamentalmente en la corteza, y en las láminas y tabiques membranosos. Una prueba de su alto

contenido en taninos es la sensación áspera que deja la fruta en el paladar y en la lengua. Estos taninos ejercen una acción astringente y antiinflamatoria en la mucosa del tracto digestivo, por lo que son útiles en casos de diarrea.

Además, la granada posee flavonoides del tipo de las antocianinas (delfinidina, cianidina y pelargonidina), con una importante acción antioxidante, inhibidora de la producción de radicales libres y de la peroxidación lipídica y preventiva frente al cáncer.

Por otra parte, estudios en animales de experimentación han demostrado que el extracto de semilla de granada produce una disminución de los niveles de glucosa sanguínea, observándose una acción antidiabética; que la granada ejerce un efecto antibacteriano frente a *Bacillus antracis*, *Salmonella paratyphi* y *Vibrio cholerae*; y que la administración del extracto en polvo de la piel de la granada, en conejos, estimula el sistema inmunitario de estos animales de experimentación.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad (275 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	34	33	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,7	0,7	54	41
Lípidos totales (g)	0,1	0,1	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)	7,5	7,2	375-413	288-316
Fibra (g)	0,2	0,2	>35	>25
Agua (g)	91,5	88,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	7,7	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,6	0,6	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	3	2,9	350	330
Zinc (mg)	0,3	0,3	15	15
Sodio (mg)	5	4,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	275	265	3.500	3.500
Fósforo (mg)	15	14,4	700	700
Selenio (µg)	0,6	0,6	70	55
Tiamina (mg)	0,02	0,02	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,02	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,3	0,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,11	0,11	1,8	1,6
Folatos (µg)	0	0	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	5,7	5,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	3,5	3,4	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (GRANADA). 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.