

Pimentón



Paprika

Capsicum annum var. longum

Las especies de *Capsicum* son, casi sin excepción, plurianuales. La planta, de tallo leñoso, forma normalmente un arbusto de hasta 15 dm de altura; algunas variedades alcanzan tamaños superiores.

El género *Capsicum* está muy distribuido a nivel mundial y se encuentra en gran diversidad de formas, tamaños, colores y niveles de picor. En general, los chiles picantes se pueden clasificar en dos grupos:

- Frutas largas y carnosas que pertenecen a la variedad de *Capsicum annum*.
- Frutas pequeñas que pertenecen a la variedad de *Capsicum minimum*.

Los tipos menos picantes, que son los que se utilizan para industrializar y a nivel casero, por lo general pertenecen al primer grupo. En concreto, el pimentón es el polvo del pimiento rojo (*Capsicum annum*), una vez que éste se ha desecado y molido. Podemos encontrar tres tipos de pimentón según su origen: el **dulce**, el **agridulce** y el **picante**. La variedad más empleada en la cocina diaria es el pimentón dulce, que aporta a los platos un aroma frágil y su presencia pasa más desapercibida que otras especias y condimentos. El pimentón picante se utiliza sobre todo en los productos de chacinería como el chorizo, la chistorra, la sobrasada y como adobo de carnes y pescados. La importancia de esta especia como conservante de las chacinas fue tan grande en el pasado que se le llegó a llamar «oro rojo».

En España, la historia de este condimento data de 1493, cuando Cristóbal Colón lo trajo del Nuevo Mundo y lo entregó a los Reyes Católicos como ofrenda. Los botánicos que acompañaban a las expediciones descubrieron también que los chiles tenían gran facilidad para hibridar, lo cual ha multiplicado y desarrollado en todo el mundo nuevas formas y «picores», al exportarse a otros continentes, y aclimatarse en ellos las semillas de los chiles mexicanos. Su cultivo se extendió rápidamente por España y por el resto de Europa, Asia y África.

Los dos pimentones más conocidos de España son los de **La Vera**, en Cáceres, y los de **Murcia**.

Estacionalidad

La siembra del pimiento que dará lugar posteriormente al pimentón, se realiza entre los meses de abril y mayo y se recolecta en septiembre. Una vez recogido el fruto se procede a su desecación, que puede llevarse a cabo en secaderos industriales, por la acción del sol o por deshidratación al humo. Cuando está seco se lleva a los molinos donde finalmente es triturado, obteniendo un polvo fino de un color que varía de rojo-naranja a rojo intenso.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

β -carotenos, licopeno, capsaicina y vitamina A.

Valoración nutricional

Respecto a su valor nutritivo, aporta provitamina A o β -caroteno, que en nuestro organismo se transforma en vitamina A (1 g de pimentón aporta casi el 7% de las ingestas diarias recomendadas de esta vitamina para un hombre y una mujer de 20 a 39 años con actividad física moderada) y en menor proporción vitamina B₂ o riboflavina; así como determinados minerales como el hierro (2% IR/día).

También contienen licopeno, un gran antioxidante que retrasa el proceso de envejecimiento, y capsaicina, una sustancia que favorece la circulación, estimula el apetito y facilita la digestión. Además, especialmente las variedades picantes, aportan sustancias analgésicas, desinfectantes, antiviricas, depurativas, laxantes y expectorantes, por lo que su consumo moderado no sólo añade sabor a los platos, sino también virtudes terapéuticas.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (1 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	316	3	3.000	2.300
Proteínas (g)	14,8	0,1	54	41
Lípidos totales (g)	13	0,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,90	0,02	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,40	0,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	7,1	0,07	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)	34,9	0,3	375-413	288-316
Fibra (g)	—	—	>35	>25
Agua (g)	37,3	0,4	2.500	2.000
Calcio (mg)	180	1,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	23,6	0,2	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	190	1,9	350	330
Zinc (mg)	4,1	0	15	15
Sodio (mg)	34	0,3	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	2.340	23,4	3.500	3.500
Fósforo (mg)	350	3,5	700	700
Selenio (μg)	4	0	70	55
Tiamina (mg)	0,65	0,01	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	1,74	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	18,4	0,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	0	0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	6.042	60,4	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

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