

# FRUTAS Y HORTALIZAS FRESCAS

Su papel en  
nuestra salud

*fundación*  
**Quralcaja** 

© Fundación Ruralcaja Valencia  
Edita: Fundación Ruralcaja Valencia

Segunda edición: Julio 2004  
Tercera edición: Noviembre 2005

Depósito Legal: V-3.724-2003

Realización: Gráficas Papallona, s. coop. v. -Valencia-  
[www.graficaspapallona.com](http://www.graficaspapallona.com)

# PRESENTACIÓN

Como Presidente de Fundación Ruralcaja Valencia, y en nombre de todo su Patronato, me complace presentarles esta publicación. Su contenido está dirigido a favorecer y ampliar el conocimiento sobre los beneficios que aporta a nuestra salud el consumo de frutas y hortalizas frescas.

Esta iniciativa se enmarca dentro de nuestra línea de actuación dirigida a apoyar todas las campañas y acciones que favorezcan el consumo de los productos frescos de nuestro campo, en tanto en cuanto suponen un apoyo a la agricultura y, a la vez, fomentan hábitos saludables para nuestra salud.

La dieta mediterránea, basada fundamentalmente en el consumo de productos hortícolas, está reconocida como una de las más completas del mundo, dado que aporta a nuestro organismo los nutrientes necesarios para garantizar una vida saludable. Los productos más representativos de esta dieta los tenemos a nuestro alcance a lo largo de toda la Comunidad Valenciana: aceite de oliva, frutas y verduras, legumbres, carnes rojas, pescados, etc.

En este sentido, cabe señalar que nuestras frutas y verduras tienen un papel relevante en esta dieta porque son las que aportan las principales vitaminas y minerales, así como la imprescindible fibra. A través de esta publicación, les ofrecemos una visión detallada sobre las cualidades de estos productos para que sepan exactamente qué nos aportan y qué enfermedades previenen. Estamos convencidos que, tras su lectura, los incluirá en su dieta para obtener una mayor calidad de vida.

José Garrido Castellano

*Presidente de Fundación Ruralcaja Valencia*

## FRUTAS Y HORTALIZAS FRESCAS. SU PAPEL EN NUESTRA SALUD

Los hábitos alimenticios de la nueva sociedad, influenciado principalmente por la publicidad engañosa, nuevos estilos de vida, estructura social con menor dedicación a la preparación de comidas en casa, introducción de alimentos preparados envasados, el hecho de que estemos tratando productos perecederos, y la comodidad del uso de tartas o helados en restauración, son alguno de los ejemplos que ha provocado que en los últimos años, lo que conocemos como dieta mediterránea, prescrita por la mayor parte de los especialistas en alimentación y dietética, haya perdido cuota de mercado. Las frutas y hortalizas frescas, han sido una de las grandes desplazadas, especialmente por los consumidores más pequeños, sustituidas en muchos casos por los derivados lácteos, que adjuntan a su producto obsequios y pequeños juguetes que despiertan el interés en éste público juvenil.

La dieta Mediterránea está reconocida, se encuentra en alza y se ha demostrado en todo el mundo sus valores saludables. Hay que destacar de la misma productos tan significativos como el aceite de oliva, considerado como la herencia mediterránea por excelencia, que aporta grasas insaturadas con poder protector de la salud, siendo muy aconsejado para prevenir las enfermedades cardiovasculares y la diabetes .

La dieta Mediterránea nació en 1975 como consecuencia de una denominación empleada por los americanos Ancel y Margaret Keys, tras un estudio realizado de los distintos hábitos de consumo. Este matrimonio descubrió en los años 60, que se producía una menor incidencia de mortalidad por enfermedades vasculares en los país mediterráneos y correlacionaron este resultado con el bajo nivel de colesterol en la sangre, debido al tipo de alimentación. Esta dieta ha surgido de lo que se consideró como la de los país pobres y de su población. Por el tipo de alimentos que la conforman, en España, y muy especialmente en la Comunidad Valenciana

vivimos en un medio en el que es fácil acceder a todos sus ingredientes, con alimentos austeros y dieta casi vegetariana.

Existen algunos productos típicos que son representativos de la dieta mediterránea: las legumbres, considerada como la carne de los pobres; lentejas, garbanzos, habas, guisantes, alubias, son todos alimentos muy sanos, ricos en proteínas de gran calidad, ricos en hidratos de carbono y bajos en grasas. Como ocurre con todos los vegetales, no contienen colesterol, son ricos en fósforo, hierro, zinc, potasio y vitamina B.

Las frutas y hortalizas frescas, están exentas de conservantes, aromatizantes, edulcorantes. Con el objeto de obtener un producto cada vez más seguro, se encuentra en alza la certificación de la mayor parte de los productos hortícolas, que permite asegurar el cumplimiento de diferentes normas de calidad, trazabilidad, sistemas de producción integrada y ecológica que vienen practicando nuestros agricultores, junto con la existencia de denominaciones de origen, específicas y de calidad que permiten asegurar al consumidor que está adquiriendo un producto sano, producido con el máximo respeto al medio ambiente y protegiendo nuestro entorno.

Si a todos estos aspectos añadimos la importancia del consumo de un producto propio, ello nos garantiza la frescura y buen sabor de las frutas y hortalizas, propiedad que se consigue al poder dejar que el fruto madure en la planta, no sometiéndolo a temperaturas extremas de conservación, incrementando sus magníficas propiedades dietéticas. Potenciar el producto propio, permite también conservar nuestras variedades y por tanto mantener la diversidad genética.

En ocasiones, en el ámbito de mercado interior se produce un deterioro y desconocimiento de nuestras posibilidades de oferta y consumo, influenciado principalmente por el cuidado exclusivo de la buena presencia, introducción de productos que incorporan la larga conservación y el desconocimiento de los beneficios que estos productos aportan a nuestra dieta, en detrimento de los propios de excelente calidad, que producen nuestros agricultores, con multitud de variedad como el tomate Valenciano, Muchamiel, Cuarenteno, aunque no hay que desdeñar nuevos

cultivares híbridos que mantienen gran parte de las buenas aptitudes organolépticas de estos tipos de tomate locales. En patata destacan variedades tradicionales y nuevas variedades con carne amarilla o blanca, piel roja o blanca y aptas para freír, cocer, destinadas a purés o hervidos, aunque esa distinción difícilmente la encontramos en el mercado. En productos hortícolas como la berenjena destacar selecciones del tipo listada, como la de Xeraco, Foios, Gandía, etc. En melón las variedades tradicionales de piel verde “Roget”, Pinyonet “Piel de Sapo”, el “Tendral” (utilizado antiguamente para colgar, conservándolo hasta las navidades) y los amarillos “Amarillo de Onteniente”, que han sido sustituidos por nuevas variedades híbridas que incorporan resistencias a enfermedades, aunque no por ello se tiene el porqué perder en calidad, dado que bien cultivadas y recolectadas, pueden mantener también las características organolépticas de las de antaño. Cebollas como la Babosa, la tardía Valenciana de Grano, recolectadas como tierna o para seco, alcachofas como la Blanca de Tudela y algunos ecotipos como Monquelina, Callosina o Madrileña, forman parte de una pequeña muestra de nuestra oferta de frutas y hortalizas de excelente calidad.

Producto propio por excelencia son nuestros cítricos, que con una amplia selección de variedades de clementinas y naranjas, nos permite consumir fruta de excelente calidad durante la mayor parte del año. En verano, nuestros agricultores producen la fruta más refrescante, destacando melocotones, nectarinas, albaricoque, ciruelos, melones y sandías, o bien frutas más energéticas en invierno como es el caki.

Los especialistas en dietética nos recuerdan en multitud de ocasiones, que las verduras mantienen mejor sus propiedades cuando se consumen frescas o cocidas al vapor, en ensaladas y aliñadas con magníficos aceites de oliva virgen que ayuda a realzar el sabor de nuestros productos, considerado como alimento cardiosaludable, rico en vitamina E y ácidos grasos insaturados.

## DISEÑO DE UNA DIETA CON LAS FRUTAS Y HORTALIZAS FRESCAS COMO PRINCIPAL INGREDIENTE

Mantener una dieta no equivale a sufrir, se puede y se debe disfrutar comiendo. La dieta no tiene el porqué ser únicamente adelgazante; las dietas pueden ser de mantenimiento, de limpieza, de recuperación, dietas adaptadas a las distintas etapas de la vida, etc. La dieta no debe ser restrictiva, sino que se debe adaptar a cada caso concreto. La dieta debe evitar tanto el déficit como el exceso de nutrientes, debe permitir mantener un peso adecuado y ha de ser saludable. Lo más importante es que el diseño de una dieta debe estar prescrita por profesionales.

El objetivo primordial de una dieta debería ser:

- Reducir el nivel de grasas.
- Aumentar los alimentos con grasas monoinsaturadas (aceite vegetal).
- Generalmente disminuir el aporte calórico.
- Asegurar el aporte de fibra.
- Asegurar la dieta equilibrada.

Múltiples estudios contra el cáncer, han diagnosticado que el 30 % de los tumores malignos están relacionados con una mala alimentación. Las

frutas y hortalizas son ricas en vitaminas con alto poder antioxidante, como el que aporta la vitamina C y la A, hidratos de carbono, minerales, agua y fibra. Su consumo frecuente está relacionado con la reducción de tumores, especialmente aquellas ricas en vitamina C y b-carotenos, siendo también recomendables los carotenos para la prevención de enfermedades del corazón.

Es conocido desde el siglo XV el poder antiescorbútico de la vitamina C que aportan los cítricos. En las últimas décadas se han descubierto otras propiedades promotoras de la salud y de la prevención de enfermedades que pueden ser atribuidas a la vitamina C. Ha sido notable la asociación protectora entre los alimentos ricos en vitamina C y el cáncer de esófago, de estómago y cervix.

Las legumbres previenen los cánceres del aparato digestivo. Se recomienda como plato habitual al menos un día a la semana, estofadas, en tortilla, puré, guarnición o en ensalada.

Los especialistas en dietética, apoyados por la evolución de los resultados de las últimas investigaciones en alimentación, apuestan por la denominada dieta mediterránea, como vía de solución a muchos de los problemas generados por los alimentos basura, preparados, comida rápida ricas en grasas, que dan lugar a altos niveles de colesterol.

Estos especialistas apuntan que una dieta variada, saludable y gustosa es la mejor garantía de que se va a conseguir una buena calidad de suministro proteico, combinando las procedentes de los vegetales y los animales.



## CONCEPTOS IMPORTANTES RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS FRESCAS

Cuando ingerimos alimentos, éstos nos proporcionan los nutrientes que nuestro organismo necesita, pudiendo diferenciar dos grandes grupos: los macronutrientes, que nuestro organismo necesita en grandes cantidades, como son los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos, y los micronutrientes que son requeridos en menor cantidad, que al mismo tiempo se encuentran en menor concentración en los alimentos, aunque por ello no son menos importantes. Un ejemplo lo tenemos en la vitamina C y la provitamina A, que son microelementos esenciales para nuestro organismo, con los extraordinarios beneficios que aportan, expuestos en el punto anterior.

Las frutas y verduras frescas son un claro ejemplo: son magníficos protectores, muy apreciados por su gran cantidad en micronutrientes, por su reconocido instrumento de aporte de minerales, porque son muy ricas en agua, por ser un alimento ligero, depurador y nutritivo, suplemento vitamínico, de proteínas animales y protector

del aparato digestivo. Su fibra tiene gran importancia para la función de limpieza del aparato digestivo, evita el estreñimiento, previene el cáncer y la diabetes. Aporta sensación de saciedad, aligera la digestión y no aporta calorías

**La fibra:** contribuye a que se reduzca el paso de los alimentos por el intestino y aumente el volumen de las heces. Es un extraordinario material de higiene interior, no aporta energía al organismo aunque sí tiene una serie de funciones muy importantes: evita el estreñimiento, su presencia regula la absorción de hidratos de carbono y grasas, previene de enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares por excesos de colesterol y triglicéridos. Son alimentos ricos en fibra: los cereales integrales, las legumbres, las verduras, tubérculos y frutos secos.

**Calidad organoléptica,** vocablo muy utilizado que está relacionado con una gran cantidad de parámetros: aspecto general, color, brillo, aroma, textura, sabor, dulzor, acidez, etc., y que se puede medir por medio de un panel de cata o degustación.

**Ácido fólico:** vitamina imprescindible para evitar una enfermedad congénita conocida como “espina bífida” (incorrecta formación de la columna vertebral que puede ocasionar problemas neurológicos). El grupo de población al que se le recomienda tomar mucho ácido fólico, es el de mujeres antes y durante el embarazo. Un nivel bajo de los folatos es un factor importante de riesgos en enfermedades cardíacas. Son fuentes dietéticas importantes de ácido fólico: las hortalizas frescas de color verde intenso, las legumbres y frutos secos, entre los que hay que destacar el brócoli, las espinacas, la remolacha roja, el pimiento rojo, el calabacín, los puerros, el tomate, las judías, etc...

**La vitamina A** ayuda a reforzar las mucosas, la piel y la vista. Las aportan las frutas y verduras de colores, sobre todo aquellas de colores amarillo y anaranjado.

**El hierro:** es uno de los principales componentes de la sangre, su deficiencia se la conoce como anemia, provoca una situación de cansancio continuo, palidez y poca capacidad de enfrentarse a las situaciones cotidianas. El hierro de los vegetales es peor absorbido que el de origen animal, aunque hay que destacar alimentos ricos en hierro como las legumbres: garbanzos, judías, lentejas y soja, verduras: como la col lombarda, las espinacas, acelgas y la col repollo, muchos cereales y frutos secos.

**El calcio** es un elemento esencial para el organismo, siendo el mineral más abundante en las personas. Durante los primeros años de vida se asimila con facilidad y su capacidad de absorción queda disminuida con la edad. Existen factores que facilitan su absorción, como es el contenido en vitamina D y la dieta equilibrada de productos ricos en calcio y fósforo, que se consigue con la leche, las frutas y verduras.

**Los aceites vegetales,** poseen ácidos grasos insaturados que no tienen una influencia significativa en el contenido en colesterol en la sangre, resultan ser protectores de nuestro sistema cardiovascular y fuente de vitamina liposoluble E. En el aceite de oliva virgen, su ácido oleico, alimenta y protege nuestro organismo, tiene propiedades protectoras y antiinflamatorias de nuestro aparato digestivo, previene contra la arterioesclerosis y enfermedades vasculares y posee componentes antioxidantes.

**Dieta saludable y gustosa,** son términos que han pasado a formar parte del vocabulario habitual del consumidor, preocupado cada día más por obtener una dieta equilibrada y saludable, conocedor que con un equilibrio de la dieta va a conseguir mejorar su estado de salud y mejorar la calidad de vida.



## APORTACIÓN DIETÉTICA DE ALGUNAS DE LAS FRUTAS Y VERDURAS DE MAYOR IMPORTANCIA, PRODUCIDAS EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

### Albaricoque:

Podemos encontrar frutos de color blanco, amarillo, anaranjado e incluso rojizo, con una piel característica aterciopelada. Su pulpa es amarilla o blanquecina, jugosa, dulce y muy perfumada. En su interior posee una almendra algo aplastada que en algunas variedades es comestible por su dulzor, se utiliza en medicina china contra la tos y el estreñimiento.

El fruto es muy rico en vitamina A, también contiene vitamina C, B1 y B2, buenos niveles de hierro, potasio y magnesio. Posee propiedades diuréticas, laxantes y calmantes, siendo un fruto muy nutritivo. El



albaricoque seco, conocido como orejones, está especialmente indicado contra el estreñimiento, por su alto contenido en fibra, es rico en potasio y hierro por lo que se recomienda para estados carenciales de hierro en mujeres y personas con tendencia a anemia.

Se consume principalmente como fruto fresco, aunque con los albaricoques también se fabrican mermeladas y frutos en conserva, como se ha indicado también se pueden dejar secar sin hueso para obtener los orejones.



### Alcachofa:

Los capítulos que consumimos se corresponden con la flor. Se recolecta antes de que aparezca el pelo que resulta molesto. Existen alcachofas de color verde, rojo y jaspeado y de formas diversas. En la Comunidad Valenciana se produce la variedad Blanca de Tudela, con capítulos de color verde y forma cónica, aunque también hay selecciones de Monquelina, también de extraordinaria calidad. En el sur de la Comunidad también se producen alcachofas moradas de la variedad Violeta de Provenza, cuyo destino es el mercado francés. En los últimos años se ha iniciado la introducción de alcachofas multiplicadas por semilla, entre las que podemos encontrar un gran número

de variedades también con capítulos de colores verdes, jaspeados y rojos.

Existe un Consejo Regulador Denominación de Origen “Alcachofa de Benicarló”, que abarca un área homogénea en los términos municipales de Benicarló, Cáliz, Peñíscola y Vinaroz, en la provincia de Castellón.

Es una hortaliza con un alto contenido en vitamina C y B1. Tiene propiedades para la diabetes, dado que es hipoglucémica, contribuye a regular las funciones hepáticas y renales. Es ideal para regímenes dietéticos por su bajo contenido en grasas, por ser rica en fibra, por su equilibrio de proteínas, hidratos de carbono y vitaminas. Proporciona un 12% de glúcidos, cuya sexta parte la constituye la inulina, un azúcar que toleran los diabéticos.

Su consumo en fresco con capítulos de buena calidad, propio de la zona de cultivo, se consigue con garantía de suministro de forma ininterrumpida desde mediados de octubre hasta principios de junio. Se consume tanto en fresco como en conserva.

Admite preparación: rellenas, a la cazuela, a la vasca, estofadas, hervidas, asadas, en tortillas y en menestras. También se utiliza como verdura en la preparación de arroces.



## Arroz:

Las variedades cultivadas de arroz características de nuestra tierra son: Bahía, Senia y Bomba. Todas ellos de grano redondo, con una mancha blanca en el interior que se le conoce como “la perla del arroz”, producido por la concentración de almidón. Esa perla, favorece la absorción de los sabores de los ingredientes que acompañan al arroz, por lo que el arroz de Valencia es un gran conductor del sabor. La variedad Bomba es de excelente calidad caracterizada porque su grano cocido no se pasa y presenta una consistencia y sabor muy agradable.

En Valencia existe un Consejo Regulador de la Denominación de Origen “Arroz de Valencia”, cuyo ámbito territorial lo compone principalmente el Parque Natural de la Albufera y otros humedales.

Es un cereal que no contiene gluten, por esa razón la pueden consumir los celíacos. Junto con el trigo forma parte del cereal más importante. Muy rico en hidratos de carbono. Como alimentación humana se consumen sus granos y harinas. El arroz es bajo en calorías, recomendado para los hipertensos por su escasez en sal, cocido atenúa los casos de diarrea. Aporta al organismo proteínas de muy buena calidad, vitamina niacina, ácido fólico y B1.

Existen dietas con un cierto efecto antiinflamatorio, depurativo, con cierta capacidad de limpieza hepática descargando al hígado de grasa, anticongestiva por provocar el drenaje del sistema linfático.





Existen numerosos platos que tienen como componente esencial el arroz, desde la paella valenciana, paella marinera, paella de verdura, arroz negro, arroz a banda, arroz al horno, arroz caldoso, arroz con leche, arroz con acelgas, paella de col y bacalao, arròs amb fesols i naps, arròs en costra.

El germen y el salvado se utilizan como pienso avícola. Los granos rotos se utilizan como piensos y para la obtención de almidón y alcohol.



## Berenjena:

Antiguamente la planta silvestre fue considerada de pobre valor nutritivo y se creyó que contenía propiedades que causaba demencia, enfermedades en la piel y epilepsia. Se introdujo en la dieta humana durante el siglo XVII, después de ser usada en medicina en forma de compresas para tratar quemaduras e inflamaciones cutáneas y porque se consideró como fruto afrodisíaco.

El fruto es una baya con pulpa seca, de colores diversos que pueden ser listados con coloración blanca y violácea, con formas que van



desde los frutos alargados, redondos e intermedios. En Valencia se cultiva la berenjena listada, muy apreciada por el consumidor, con variedades seleccionadas por los propios agricultores y con selecciones, que dan nombre a su origen, pudiendo encontrar la listada de Xeraco, de Gandía de Xàtiva de Foios etc...

Alimento muy bajo en calorías y ligerísimo, muy bajo en hidratos de carbono, de muy fácil digestión, muy rico en zinc y potasio.

La berenjena se considera laxativa, diurética, estimula la secreción biliar, facilita la digestión y reduce el índice de colesterol en la sangre. La berenjena es baja en calorías, rica en fibra vegetal, vitaminas, minerales y pigmentos, baja en hidratos de carbono, proteínas y contenido en sodio.

La berenjena es utilizada habitualmente frita o al horno, en ocasiones se prepara rellena. Existen numerosas recetas de cocina para su preparación o acompañando otros platos como guarnición. En Italia es incluso utilizada para la preparación de ciertos postres. Se pueden hacer escalivada de pimiento y berenjena.



## Caqui:

Es una especie de origen subtropical aunque se adapta a las regiones templadas. Su origen viene de China y Japón.

Con la variedad Rojo Brillante surge la denominación de origen “Kaki de la Ribera”, en la que se producen frutos de gran tamaño, excelente coloración y sabor.

Rico en azúcar, con discretos niveles en proteínas, muy rico en vitamina A y niveles en vitamina C similares a la de los cítricos, muy nutritivo y prescrito para personas débiles y deprimidas. Son una buena solución contra la colitis y la diarrea. Posee un contenido en aceite de 0,4 y 0,6%, predominando el linoleico, oleico y palmítico. Rico en azúcares, principalmente fructosa.



El fruto se consume como fruta, cuando está muy madura con cucharilla. Los frutos no astringentes se pueden consumir como una manzana y los astringentes se consumen blandos tras proceso de maduración o como manzana si han sido sometidos a un tratamiento fisicoquímico. Consumido como blando o clásico tiene su denominación de origen Kaki clásico, como crujiente o duro con denominación Kaki persimon. También se pueden consumir tras secado como las uvas pasas.

## Calabaza:

Existen diferentes tipos de calabaza, con formas, colores y tamaños muy variados. Se distingue entre calabazas de verano, recolectadas en estado inmaduro y de invierno cuando se recolectan totalmente maduras, cuando la carne es totalmente naranja.

Muy rica en caroteno, vitamina A, rica en minerales y calcio. Baja en calorías, como ocurre con el melón y el calabacín. Muy diurética, presenta bajo aporte en sodio que la hace recomendable para los hipertensos

Se puede preparar frita, guisada, en puré de verduras mezclada aportando su color característico, licuada o incluso

en ensalada que nos da la posibilidad de consumirla en crudo. En tortilla. Para hacer pasteles y dulces, como los churros y buñuelos típicos. El consumo de sus semillas es beneficioso para problemas de próstata.



## Cebolla:

En Valencia se han introducido las variedades híbridas ultraprecoces, que se recolectan antes que la típica variedad Babosa del terreno, posteriormente se puede recolectar las cebollas del tipo Liria, para terminar con las cebollas del tipo grano. Este diseño permite a los agricultores hacer una oferta continuada tanto en la modalidad de producción de cebolla tierna como de cebolla seca, con producto de máxima calidad.

Tiene efectos farmacológicos, fundamentalmente debido a sus compuestos azufrados, que son los encargados de darle el olor y gusto característico. Es un alimento de bajo valor energético, rico en sales minerales, es tónico, diurético, digestivo y reconstituyente, dotado de propiedades antirreumáticas, previene niveles altos de colesterol y tiene poder estimulante y excitante. Posee un compo-

nente que es la alicina, un potente antifúngico y antibacteriano.

La cebolla se puede preparar cruda en ensaladas, hervida, frita, en tortillas, como guarnición de muchos platos, en salmuera y deshidratada. Está presente en numerosos platos.



## Ciruelo:

Se clasifican en tres grandes especies según su origen: ciruelo europeo, ciruelos chino-japoneses y ciruelos americanos. Tienen una piel lisa que al madurar se recubren de pruina dando un aspecto blanquecino. Podemos encontrar frutos de diferentes formas y coloraciones, tanto en la piel como de la pulpa, con piel de color rojo, púrpura, anaranjado, amarillo y verde.

En fresco son frutos muy ricos en agua, azúcares e hidratos de carbono. Posee buenos niveles de vitamina A, B y C. Contiene hierro, calcio, fósforo, magnesio y potasio. Posee propiedades laxantes, energética, estimulante, diurética, desintoxicante, descongestionante hepático y estimulante nervioso. Las ciruelas pasas son empleadas contra el estreñimiento por ser rica en fibra.

Junto a los albaricques, melocotones y nectarinas, son considerados como fruta típica de verano. Se consumen en fresco y tiene un gran poder refrescante.

También se puede utilizar en mermeladas, macedonias, tartas, pasteles y dulces. Dejadas secar son muy conocidas las ciruelas pasas. También se pueden cocer, acompañando a platos como guarnición.



## Coles:

La coliflor tiene su origen en el Mediterráneo Oriental, en el Próximo Oriente, para posteriormente extenderse a Europa como cultivo a partir del siglo XVI.

En la Comunidad Valenciana se puede producir coliflor de buena calidad, de forma ininterrumpida desde finales de septiembre hasta principios de mayo.

En el grupo de las coles, la más conocida en nuestros mercados son las coliflores, siendo la más común la de color blanco, aunque la podemos encontrar de color verde y como novedad han aparecido las de color morado y naranja. El brócoli destaca por sus magníficas propiedades dietéticas, se cultiva en España desde hace muchos años, se ha dado a conocer en nuestros mercados mas recientemente,





presenta una textura y sabor más suave que el de la coliflor. Con características organolépticas intermedias encontramos la coliflor romanesco, de más reciente introducción, de color verde claro y con una forma típica elipsoidal piramidal, que la hace espectacular en su presentación.

Es una hortaliza de baja densidad calórica, muy rica en fibra y en vitaminas A, E y C.

Existen investigaciones en las que se demuestra la capacidad de prevenir y evitar el cáncer de colon, a partir de las sustancias que aportan productos como las coles de bruselas, las coliflores y los bróculis. Presentan principios antinutricionales como los glucosinolatos, que contribuyen al aroma y sabor característico cuando es sometida a cocción. Estudios recientes han puesto de manifiesto el potente efecto protector contra sustancias carcinogénicas que poseen productos resultantes de la degradación de estos glucosinolatos.

La mayoría pueden consumirse crudas, en ensalada, cocida, frita, en salmuera, en arroces y también para congelado.



## Chufa y la Horchata:

El cultivo de la chufa se produce en la comarca de l’Horta Nord en Valencia y de sus tubérculos se extrae un refresco conocido como horchata. Existe un Consejo Regulador de la “Denominación de Origen Xufa de València”.

Dice la leyenda, que cuando Jaume I probó por primera vez la leche de chufa dijo “Aixó no és llet, és or, xata” dando origen al nombre de horchata.

Se le adjudican propiedades medicinales, nutritivas y antioxidantes. Es rica en minerales, como el potasio, el fósforo y en vitaminas A, C y E. Las vitaminas A y E son liposolubles y la vitamina E favorece la disminución del colesterol. Posee un alto nivel de sacarosa que lo hacen un producto ideal para los diabéticos, posee un alto valor nutritivo y refrescante debido fundamentalmente a su cantidad en ácido oleico. Sus tubérculos han sido utilizados para combatir las inflamaciones de las vías respiratorias y molestias estomacales. La tradición popular valenciana considera a la horchata de chufas un remedio eficaz frente a los trastornos diarreicos.

Se ha utilizado la chufa como sucedáneo del café, en confitería, pastelería. En España se utiliza para la elaboración de un refresco conocido como horchata y en menor grado se utiliza para su consumo en fresco.



Los tubérculos son muy ricos en hidratos de carbono y grasas, por lo que podrían utilizarse para piensos.

## Lechuga:

La podemos consumir todo el año, existen diferentes formas, tamaños y colores, encontrando diferentes tipos de lechuga entre las que destacan: el tipo romana que es la más conocida en mercado interior, entre las que existe alguna selección que mantiene nuestro agricultor



como la lechuga Oreja de mulo que en sus hojas presenta coloraciones rojizas, con una textura y sabor excelentes. Se produce también las tipo trocadero, iceberg y litle gem. En cuanto a colores podemos encontrar las de color rojo, tipo hoja de roble, lollo rosso, verde blanquecino como el lollo biondo.

La lechuga posee propiedades refrescantes, tranquilizantes, utilizada como relajante. Es rica en calcio y vitamina B12, aunque su principal aporte en la dieta es la vitamina A y el agua.

Se puede consumir durante todo el año, en ensalada, cocida, como guarnición, es componente principal de los productos de cuarta gama.

## Mandarina:

Existen numerosas variedades de mandarinas, con diferentes clasificaciones. Junto con las naranjas y limones conforman la Indicación Geográfica Protegida “Cítricos Valencianos” con unas normas de calidad que el Consejo Regulador exige a sus agricultores para poder obtener un fruto de máxima calidad.

Tienen propiedades digestivas, actúan como sedante del sistema nervioso debido a su contenido en bromo. Tiene propiedad de descontaminar el organismo del plomo. Posee un menor contenido en vitamina C y mayor en agua que las naranjas, aunque es más rica en hierro.

Su contenido en vitamina C la convierten en una extraordinaria fruta para prevenir los resfriados, bronquitis y gingivitis.

Se recomienda en hemorragias, puesto que es excelente para coagular la sangre. Por su alcalinidad se recomienda para el corazón y actividad intestinal. Se considera como fruto descontaminante.

Su abundante contenido en fósforo, contribuye a la formación de sangre, fortalece el cerebro y la mente.

Se puede utilizar en fresco como fruta, en repostería, se aconseja como zumo por las mañanas en ayunas, o entre comidas, como sorbete, macedonia de frutas, acompañando a fresones para dar dulzor.

También se emplea en la industria

de la cosmética.



## Melocotón y nectarina:

Son frutos típicos de primavera y verano, extraordinariamente refrescantes, con una misma gama en melocotón y en nectarina, aconsejando este segundo para aquellos consumidores que presentan alergias a la piel pubescente del melocotón, siendo de piel glabra en el caso de las nectarinas.



Se pueden consumir procedentes de la zona, desde finales de abril hasta septiembre. Las variedades más precoces pueden ser de carne amarilla y carne blanca de menor consistencia que las variedades más tardías que son los de carne dura y más dulces.

Los frutos son muy ricos en vitaminas, principalmente en vitamina C, B y A. Es rico en sales minerales conteniendo potasio, fósforo, magnesio, calcio, azufre, cloro y sodio. Es rico en azúcares y ácidos orgánicos. Es energético, estomacal, diurético, laxante y depurativo

Se consume como fruta fresca e industrializado en forma de melocotón en almíbar, mermeladas, confituras, dulces, postres, helados y para fabricar licores de melocotón. En fresco se pueden confeccionar macedonias y sus trozos son utilizados para acompañar a las sangrías.

## Melón y sandía:

Su origen se considera en el interior de África, posteriormente se extendió al norte y el Próximo Oriente. En Egipto se ha cultivado desde hace miles de años, también en las regiones cálidas de Rusia, Asia Menor, del Próximo y Medio Oriente.

La diversidad de tamaños, presencia o no de pepitas, formas, colores de piel, de pulpa y los distintos tipos de veteado de la corteza, permiten a partir de un fruto tradicional como la sandía, poder ofertar al consumidor el valor añadido del exotismo.

La sandía es un fruto refrescante, dulce, rico en azúcares, jugoso, consumido preferentemente durante los meses de verano. Entre sus propiedades hay que destacar su poder hidratante, remineralizante,



diurético, laxante y de bajo valor calórico, que la hacen recomendable en dietas adelgazantes ayudada por su sensación inmediata de saciedad.

Preferentemente se consume en fresco, aunque también puede confitarse, elaborar helados y sorbetes. Las semillas son ricas en proteínas y minerales, pueden consumirse tostadas y de ellas puede extraerse aceite comestible y para uso industrial.

El melón es rico en vitamina E que nos protege de enfermedades cardiovasculares, encargándose de que la grasa no se enrancie tanto fuera como dentro del organismo, vitamina B3 necesaria para la reproducción, crecimiento y funcionamiento del sistema digestivo, nervios y piel y B5 necesaria para el metabolismo. Posee un contenido bajo en azúcar, de 5 a 6 grs. por cada 100 gramos de fruta. Estimula la función renal, es rico en potasio.

Junto con la sandía, el melón es la reina de la fruta de verano.

El melón se puede utilizar para preparar ensaladas y platos fríos, sorbetes, zumos y helados.



## Naranjas:

Es una de las frutas más consumidas en el mundo.

Favorece la secreción de bilis, tomada en forma de zumo durante las comidas favorece la digestión de las grasas, entera tiene efecto laxante por su contenido en fibra. Posee un contenido medio en azúcar.

Rica en vitamina C y ácido cítrico, que evita la inapetencia, el cansancio y la propensión a los catarros. Su contenido en vitamina C es referencia del resto de frutas ricas en esta vitamina.

Contiene buenos niveles en pectina, vitamina B1, B2, D, P y provitamina A.

Es rica en contenido de numerosas sales minerales como el potasio, sodio, calcio, magnesio y bromo.

Tiene propiedades antiescorbútica, nutritivas, aperitivas, remineralizante, nutritivas, tónico musculares y nerviosas, antiinfecciosa, desintoxicante, refrescante, digestiva, antihemorrágica, diurética, laxante, rejuvenecedora celular y de tejidos.

Se preparan esencias y perfumes con las naranjas pequeñas.

Se consumen como fruta fresca, troceada, con azúcar como postre, en forma de zumo, en mermelada, helados, macedonia, cocktails, tartas y pasteles, acompañando a numerosos platos en restauración.





## Pimiento:

En pimiento existen diferentes tipos, variando las formas y los colores. Los tipos más conocidos para su consumo en fresco son los pimientos del tipo italiano, del tipo lamuyo y del tipo california, el primero se recolecta en verde y los otros dos se pueden recolectar en verde o en



rojo, aunque en los tipos california y lamuyo se han introducido colores como el amarillo, el naranja, el chocolate, el blanco, etc. Que permite su comercialización como pimiento tricolor o cuatricolor.

Los pimientos dulces tienen un alto contenido en agua, son ricos en vitamina A1, C, B1, B2 y P. Son ricos en vitamina A los pimientos de color rojo, en cambio los pimientos verdes son más ricos en vitamina C. Su contenido en fibra es de un 20% a 24% de materia seca. Son ricos en hidratos de carbono.

Los pimientos picantes contienen capsaicina, que es una sustancia de naturaleza alcaloide y que aparece en mayor cantidad cuando estas variedades se cultivan en zonas de altas temperaturas.

Los pimientos picantes se usan en fresco, encurtidos, secos o como salsa industrializada.

Los pimientos dulces se utilizan en fresco como verdura, en ensaladas, encurtidos, asados, cocinados de diversas formas, pimientos rellenos de arroz, carne y otros, en pistos de verduras fritas, revuelto con huevos, en esgarrats de pimiento y bacalao, calderas de pescado con “ñoras” (pimiento de pimentón).

## Patata:

Nos aporta proteína de alta calidad. Es rica en potasio. Es fuente de fenoles, que tienen una fuerte actividad antioxidante, estos fenoles se encuentran en mayor presencia en patatas de piel roja. Está libre de grasa, casi libre de azúcares solubles. Posee una baja densidad energética. Se digiere rápidamente. El consumo de su piel reduce los niveles de colesterol en la sangre.

Por su contenido en ácido clorogénico y otros fenoles, se considera con propiedades anticancerígenas.

Rica en vitamina C y B. Rica en calorías cuando se consume frita o en forma de chips. La patata está indicadísima en hipertensión por ser pobre en sodio y rica en potasio, para dietas en ácido úrico elevado. El consumo de patata permite dar un buen descanso al aparato digestivo.



Principalmente se consume en fresco, chips, purés, como guarnición en muchos platos, aunque cada vez mas el producto es transformado.

De la patata se extrae almidón que es utilizado en diferentes industrias alimentarias, como espesante, estabilizante, en helados, salsas, sopas, etc. Sustituto de harinas, en repostería y pastelería.

Se utiliza para fabricación de aguardientes como el vozka, que es alcohol de fécula de patata.

En farmacología la fécula es utilizada como excipiente para los comprimidos.



## Tomate:

Es la hortaliza más importante del mundo. Podemos encontrar millares de variedades de tomate de diferentes tipos, desde los tipo pera, generalmente destinados a la industria, redondos de pequeño calibre o tipo cherry, calibre intermedio o tipo canario, calibre grueso, tomate para recolección en ramillete, con el típico color rojo, aunque también podemos encontrar colores naranja y amarillo.

En Valencia se produce un tipo de tomate conocido como Valenciano, con poblaciones que aportan pequeñas diferencias morfológicas, dependiendo de la selección y de la comarca en la que se produce. Estas selecciones se encuentran en manos del agricultor, pasando el material vegetal de abuelos, a padres e hijos. El agricultor valenciano también produce un tipo de tomate Marmande,



conocido como tomate RAF. Ambos tomates son de extraordinaria calidad organoléptica que los hacen muy apreciados por el consumidor.

Los tomates son ricos en ácido orgánico como p-cumárico y ácido clorogénico con un papel protector del cáncer de estómago.

El tomate es una de las principales fuentes de vitaminas en la dieta de muchos países, es rico en minerales como el potasio y es de destacar su contenido en carotenoides (b-caroteno y licopeno), que lo hacen recomendable para la prevención de enfermedades cardiovasculares y de distintos tipos de cánceres. Rico en vitamina C y A.

Su valor calórico es bajo. El contenido en azúcares está ligado al estado de madurez del fruto, su recolección prematura afecta negativamente a su contenido. Predominan en el tomate el ácido cítrico y málico, siendo máximo con el color rosado del fruto y disminuyendo posteriormente de forma progresiva.

Se utiliza como producto fresco en ensaladas, relleno, en salmuera, frito, como guarnición. En industria tiene diferente aprovechamiento, como zumo, tomate triturado, frito, envasado entero, para pistos, para hacer cocas y pasteles.





## Bibliografía:

- ALIAGA, J.R., BOIX, J. *Modificación de las fechas de oferta de caqui (Diospirus Kaki L.f) en su repercusión sobre la calidad*. Ed. Fundación Caja Rural Valencia. 2001.
- ALONSO, F. *El cultivo de la patata*. 2ª ed. Mundi Prensa. 2002.
- ANÓNIMO. *Productos cooperativos agroalimentarios valencianos. Corazón de la dieta mediterránea*. Edita Unión Provincial de Cooperativas del Campo Valenciano (UTECA-VALENCIA)
- LÓPEZ, E. *Alimentos de España*. Denominaciones de origen y de calidad. E.N. Mercasa. 1993.
- LLADONOSA, J. *El gran libro de la fruta dulce. Cultivo, historia y gastronomía*. Milenio 2002.
- MAROTO, J.V. (2002). *Horticultura Herbácea Especial*. 5ª ed. Ed. Mundi Prensa.
- MAROTO, J.V. *Cultivos Herbáceos Extensivos I*. Ed. Servicio de publicaciones de U.P.V.
- MAROTO, J.V., MIGUEL, A., BAIXAULI, C. *La lechuga y la escarola*. Coedición: Mundi Prensa, Fundación Caja Rural Valencia.
- MIGUEL, A. (1998). *Frutas y Hortalizas de la Comunidad Valenciana*. Generalitat Valenciana. Consellería de Agricultura Pesca y Alimentación.
- NAVARRO, J. *Guía de las frutas cultivadas. Identificación y cultivo*. Mundi Prensa y Floramedia, 2001.
- NUEZ, F. Y LLACER G. (2001). *La Horticultura Española*. Sociedad Española de Ciencias Hortícolas SECH.

NUEZ, F., GIL, R., COSTA, J. *El cultivo de pimientos chiles y ajíes*. Mundi Prensa. 1996.

NUEZ, F. *El cultivo del tomate*. Mundi Prensa 1995.

PASCUAL, B., MAROTO, J.V., LÓPEZ GALARZA, S., ALAGARDA, J., CASTELL, V. *El cultivo de la chufa* (Cyperus esculentus L. Var. Sativus Boeck.) *Estudios realizados*. Generalitat Valenciana Conselleria de Agricultura Pesca y Alimentación. 1997.

ROSELLÓ, M<sup>a</sup> J. Y TORREIGLESIAS, M. (1998). *Comida Sana*. Plaza & Janés.

ROSELLÓ, M<sup>a</sup> J. (1999). *Comida Amiga*. Plaza & Janés.

TORIJA, E. CORTES SÁNCHEZ, M<sup>a</sup>. CÁMARA, M. *Aspectos relativos a la calidad de frutas y hortalizas frescas*. Fundación Sabor y Salud. 2002.

VARIOS. *Cuina Valenciana. Productes de la Comunitat Valenciana*. Edita Generalitat Valenciana. Conselleria de Agricultura Pesca y Alimentación. 2003.

YAHÍA, E.M. Y ELLIS, L. (2002). *Frutas y Hortalizas en la Nutrición Humana*. Horticultura, 161: 46-54.

YAHÍA, E.M. Y ELLIS, L. (2002). *Las Frutas y Hortalizas en la Salud Humana*. Horticultura, 163: 48-60.

<http://www.anecoop.com>