

Tomar un caqui al día cubre las necesidades de vitamina A

Actúa como un potente antioxidante y su consumo resulta especialmente beneficioso para la vista. Su riqueza en fibra contribuye a modular la absorción de grasas y facilita, además, el tránsito intestinal. Sin embargo, su alto contenido en hidratos de carbono la convierte en una fruta de elevado aporte calórico

Beatriz Muñoz • MADRID

La necesidad de desintoxicar al organismo después de los excesos navideños sitúa a las frutas tropicales en un lugar preferente. Mientras que la piña ocupa un protagonismo especial por su carácter diurético y depurativo, el caqui sigue siendo un desconocido, especialmente en cuanto a los beneficios que reporta su consumo. **La doctora María de la Montaña Cámara, profesora de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid,** explica que «El caqui destaca por ser una buena fuente de provitamina A, una vitamina esencial para el organismo con numerosos efectos beneficiosos como su acción en la retina mejorando la visión, estimulación del sistema inmune, mejora el tejido epitelial, influye en la fertilidad, mejora el desarrollo óseo, etc... El consumo de una sola pieza de caqui puede llegar a cubrir el cien por cien de las necesidades diarias de esta vitamina».

La composición nutricional de esta fruta puede presentar algunas oscilaciones en función de la variedad. La más

completa es la variedad rojo brillante. «Similar a un tomate, posee licopeno, además de taninos como el vino por lo que si no está muy dulce puede dejar una sensación áspera en la boca. Sin embargo, si se deja madurar, por su carácter untuoso se puede untar sobre un trozo de pan como si fuera una mermelada», explica el doctor Manuel Sánchez, responsable de la Unidad de Nutrición y Dietética de la Clínica Planas.

La variedad «rojo brillante» es rica en taninos y licopeno, y si se deja madurar puede emplearse como mermelada

Otro aspecto importante, según Cámara, es su riqueza «en fibra soluble (pectinas) que modulan la absorción de grasas, compuestos fenólicos de características antioxidantes». Esta misma opinión la comparte la especialista en Nutrición, María Teresa Barahona, quien añade que la riqueza en antioxidantes de esta fruta ayuda «a combatir los radicales libres que hacen envejecer y enfermar».

TIPO DE MADURACIÓN

En función de la maduración, continúa la experta, los beneficios también pueden variar. «Cuando el fruto está verde tiene propiedades astringentes, pero según va madurando, va disminuyendo su concentración en taninos y aumentando su poder laxante». Respecto a la presencia de mine-

Cien gramos por **porción comestible**

Información nutricional para 100 gr.

Agua 79,6 %	Calorías 70
Proteínas	0,64
Hidratos de carbono	16
Lípidos	0,30
Fibra total	2,53
Fibra soluble	2,43
Vitaminas	
Vitamina A (Retinol)	267
Carotenos totales	1600
Vitamina B1 (mg)	0,024
Vitamina B2 (mg)	0,030 1,3 - 1,2
Niacina (mg)	0,23
Vitamina C (mg)	16
Minerales	
Calcio (mg)	8
Hierro (mg)	0,37
Fósforo (mg)	25
Magnesio (mg)	8
Zinc (mg)	0,38
Sodio (mg)	4
Potasio (mg)	178

Rojo brillante



Triumph



Kaki tipo



Fuyu



Fuente: 5 al día

Infografía: LA RAZÓN

rales destaca «el potasio, importante para la contracción muscular; el fósforo para la actividad cerebral y múltiples funciones relacionadas con el metabolismo de nutrientes; magnesio que ejerce un papel antiestrés, antitrombótica, antiinflamatoria y cardioprotector y calcio, necesario

para el desarrollo óseo», aclara de la Montaña. En cuanto a su valor energético, no supera las cien calorías por cien gramos de producto. Un dato que, según Barahona, «por su alto contenido en hidratos de carbono hace que sea una de las frutas con mayor aporte calórico».