

Pimiento italiano

Green bell pepper
Capsicum annuum



El pimiento es el fruto hueco de una planta herbácea que recibe su mismo nombre. Pertenece a la familia de las *solanáceas* y en concreto al género *Capsicum*. Entre otras especies de su misma familia se encuentran alimentos tan comunes como el tomate y la berenjena. En la horticultura actual se diferencian tres grandes grupos de pimientos: dulces de mesa, picantes de mesa y variedades para pimentón.

Entre las variedades de fruto dulce se pueden diferenciar tres grandes tipos de pimiento —por sus características morfológicas—, que en todos los casos pueden ser rojos, verdes o amarillos. Estos son: el **California**, el **Lamuyo** y el **Italiano**. En el mercado español la oferta prevalente es el tipo italiano de color verde, y el California y Lamuyo, fundamentalmente de color rojo, y a veces, verde.

El pimiento dulce italiano es de forma alargada, estrecha y acabada en punta, de piel fina y verde brillante, que se torna roja conforme madura. En cuanto a los pimientos verdes picantes los más populares en nuestro país son: del **Padrón** y de **Gernika**.

Estacionalidad

El pimiento italiano aguanta muy bien las bajas temperaturas, por eso se recolecta entre octubre y mayo.

Porción comestible

81 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra y vitamina C.

Valoración nutricional

El principal componente del pimiento verde es el agua, seguido de los hidratos de carbono, lo que hace que sea una verdura de bajo aporte calórico. Es buena fuente de fibra que mejora el tránsito intestinal, además de poseer un efecto saciante. Al igual que el resto de las verduras, su contenido proteico es muy bajo y apenas aporta grasas.

Los pimientos son una buena fuente de vitamina C (principalmente si se consume en crudo, ya que sus pérdidas en cocinado son altas) y vitamina A —en forma de β -carotenos (205 $\mu\text{g}/100\text{g}$), con acción antioxidante y beneficiosa para el organismo por el efecto protector que desarrollan frente a los radicales libres generados en nuestro organismo, y que son los responsables del envejecimiento y del desarrollo de diversas enfermedades crónicas— degenerativas (cáncer, cardiovasculares, osteoporosis, etc.). En el pimiento, además de los carotenos con actividad provitamínica A, existen otros carotenos sin este carácter como la capsantina, a la que algunos autores han atribuido actividad anticancerígena.

Algunas variedades de pimientos (picantes) contienen capsaicina, un compuesto picante e irritante al que se le han atribuido múltiples funciones. Así, se ha sugerido que puede actuar como quimioprotector, reduciendo el efecto de algunos compuestos

químicos cancerígenos y agentes mutagénicos. También se ha visto que puede ser un agente efectivo en el tratamiento de la dispepsia funcional. Además, algunos estudios han encontrado que la capsaicina reduce la inflamación y el dolor.

Entre los minerales cabe destacar la presencia de potasio, estando presentes en menor proporción el hierro, el fósforo y el magnesio. Por su riqueza en potasio y escasez de sodio, los pimientos poseen una acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo. Son beneficiosos en caso de hipertensión, hiperuricemia y gota, cálculos renales, retención de líquidos y oliguria. Con el aumento de la producción de orina se eliminan, además de líquidos, sustancias de desecho disueltas en ella como ácido úrico, urea, etc. Debido al intenso sabor que presentan muchas de sus variedades, apenas es necesario añadir sal a la hora de consumirlos, cualidad que puede ser aprovechada por quienes sufren de hipertensión, patologías renales o cardiovasculares que requieren de dietas bajas en sodio.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad mediana (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	23	19	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,9	0,7	54	41
Lípidos totales (g)	0,2	0,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,04	0,03	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,01	0,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,11	0,09	17	13
ω-3 (g)*	0,019	0,015	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,09	0,073	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	3,7	3,0	375-413	288-316
Fibra (g)	1,2	1,0	>35	>25
Agua (g)	94	76,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	12	9,7	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,5	0,4	10	18
Yodo (µg)	1	0,8	140	110
Magnesio (mg)	11	8,9	350	330
Zinc (mg)	0,2	0,2	15	15
Sodio (mg)	2	1,6	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	210	170	3.500	3.500
Fósforo (mg)	25	20,3	700	700
Selenio (µg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,04	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,04	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,9	0,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,17	0,14	1,8	1,6
Folatos (µg)	11	8,9	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	131	106	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	34	27,5	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,8	0,6	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PIMIENTO VERDE). 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. *Datos incompletos.