

# Pasas

## Raisins

*Vitis vinífera L.*



La desecación o deshidratación a la que son sometidas algunas frutas frescas es una operación destinada a reducir al máximo el contenido en agua de las mismas, con el fin de paralizar la acción de los gérmenes, que necesitan humedad para vivir. Para lograr este propósito, se recurre al calor natural (exposición al sol) o bien al artificial (combustión de leña o de carbón, gas o electricidad). Según esto, los dos tipos de desecación son:

- Desecación natural al sol. Las frutas se dejan secar al aire libre. Este procedimiento da excelentes resultados y conserva todo el sabor y las cualidades de la fruta. Si bien, sólo se puede llevar a cabo en las regiones favorecidas por el clima.
- Desecación por calor artificial. Tanto el horno como el microondas garantizan buenos resultados, porque permite regular la evaporación de manera progresiva. Se comienza a una temperatura baja, de 45 a 50° C, que se va elevando progresivamente hasta 65 ó 70, según la clase de fruta tratada. Con el secado artificial la operación se termina en 8 ó 10 horas; en el microondas, según la fruta, de 30 minutos a 1 hora, mientras que al aire libre hay que contar con 6 u 8 días o más.

Las frutas desecadas como los **orejones de albaricoque**, de **melocotón**, las **ciruelas**, las **uvas pasas** y los **higos desecados**, formaban parte, ya en la Edad Media, de la cocina tradicional de numerosos países.

Las uvas pasas más apreciadas se obtienen de las variedades sin semillas, de acidez baja y ricas en azúcares. En la actualidad se producen pasas similares en distintas zonas del mundo, sobre todo en California. Las pequeñas **pasas de Corinto** proceden de unas uvas negras sin semillas, nativas de los alrededores de la ciudad homónima en Grecia.

Se identifican por su color oscuro, su pronunciado aroma, carecen de pepitas y son mucho más pequeñas que el resto. Las **pasas sultanas** más reconocidas se obtienen de las uvas blancas sin semillas que crecen en los alrededores de la ciudad de Esmirna, en Turquía. Son uvas pasas de color claro, sin semillas y extraordinariamente dulces, por lo que son las más empleadas en repostería y pastelería. Aunque ambas variedades se producen hoy día en muchos otros lugares, todavía prevalecen con sus antiguas denominaciones. En España, las **pasas de Málaga** poseen Denominación de Origen, son de gran calidad, proceden de la uva Moscatel y son grandes, dulces y con pepitas.

## Estacionalidad

Las uvas pasas se pueden encontrar en el mercado durante todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Azúcares, fibra, potasio, y vitamina B6.

## Valoración nutricional

Durante la desecación de la uva, su contenido en agua se reduce, lo que da lugar a la concentración de los nutrientes. El valor calórico de las uvas pasas casi se cuatuplica respecto a su equivalente en la uva fresca; esto se debe, en parte, a su abundancia en hidratos de carbono simples.

Constituyen una buena fuente de fibra soluble e insoluble, lo que le confiere propiedades saludables para mejorar el tránsito intestinal.

Son fuente excelente de potasio, calcio, hierro, magnesio, fósforo y selenio. Respecto a las vitaminas, destaca el contenido en vitamina B6 y B1. Por su parte, la vitamina C, está en mayor cantidad en la fruta fresca, ya que se pierde durante el desecado.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por un puñado (40 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	286	114	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	1,4	0,6	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,3	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
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	66	26,4	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	6,8	2,7	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	25,5	10,2	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	71	28,4	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,5	0,6	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	42	16,8	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,1	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	52	20,8	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	860	344	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	110	44,0	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	7,3	2,9	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,1	0,04	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,05	0,02	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,6	0,2	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,3	0,12	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	4	1,6	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	5	2,0	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

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