

Chirimoya

Cherimoya

Annona cherimola



La chirimoya es el fruto del chirimoyo, árbol de la familia de las anonáceas. Como en todas las especies de esta familia, éste no es un fruto simple, sino un agregado de frutos adheridos sobre un sólo receptáculo, producto de las pequeñas flores que se fecundan por separado (por escarabajos o por la mano humana). El fruto tiene forma de corazón, con un tamaño similar al del pomelo, y se encuentra recubierto de una piel de color verde, en la que se dibujan unas escamas que recuerdan a las de un reptil. Cada «escama» demarca los límites de cada «frutilla». La cáscara es delgadísima y frágil. El interior de la fruta, de color blanco, posee una textura carnosa, blanda y de sabor dulce —a veces descrito como una mezcla entre la piña, el mango y la fresa—, alberga numerosas semillas negras que se desprenden con facilidad.

Es un producto típicamente andino. Aunque es tropical, se cría en lugares elevados. Por eso los indígenas del altiplano andino dicen que aunque la chirimoya no soporta la nieve, le gusta verla de lejos. Y su mismo nombre, en quechua —«chirimuya»—, significa «semillas frías», por germinar a elevadas altitudes.

El origen de la chirimoya se remonta a los Andes peruanos y las montañas de Ecuador, donde crece espontáneamente, aunque algunos historiadores incluyen también las zonas andinas de Chile y Colombia. Los españoles la denominaron «manjar blanco» cuando la descubrieron en América. Y fueron ellos los que la llevaron a Europa, después a África, y probablemente también a Asia.

Existen alrededor de 50 especies de chirimoyas, de las que únicamente unas ocho son de interés comercial internacional y el resto sólo abastece mercados locales. Por lo general, se identifican por su color, tamaño y sabor. Las más usuales son: **verdes** (grandes y pequeñas), **grises** (de aspecto oxidado), y **rojas o rosas** (las de mayor tamaño). Las verdes pequeñas tienen una pulpa más compacta y dulce que las rojas.

Estacionalidad

Este fruto madura en invierno, la mejor época para disfrutar de su sabor y propiedades nutritivas.

Porción comestible

60 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hidratos de carbono, potasio y vitamina C.

Valoración nutricional

En comparación con otras frutas, la chirimoya contiene una gran cantidad de carbohidratos (20% de su peso), fundamentalmente azúcares simples como la fructosa

y glucosa (en torno al 11%) y sacarosa (alrededor de un 9%), por lo que tiene un mayor valor calórico. Es pobre en grasas y proteínas.

Respecto a otros nutrientes, es buena fuente de potasio y vitamina C. El potasio estimula el sistema nervioso y favorece un buen funcionamiento muscular, así como la eliminación de líquidos (propiedad que se favorece por el alto contenido en agua de esta fruta). Y la vitamina C es un buen antioxidante que refuerza el sistema inmunitario y que interviene en la formación de colágeno, huesos, dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción de hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones.

Al ser rica en fibra, mejora el tránsito intestinal.

De la pulpa de esta fruta tropical se han extraído numerosos compuestos volátiles, responsables de su agradable aroma, siendo los mayoritarios los ácidos hexanoico y octanoico (1 mg/kg).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	90	108	3.000	2.300
Proteínas (g)	1	1,2	54	41
Lípidos totales (g)	0,2	0,2	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
Hidratos de carbono (g)	20	24,0	375-413	288-316
Fibra (g)	1,9	2,3	>35	>25
Agua (g)	76,9	92,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	30	36,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,6	0,7	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	—	—	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	4	4,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	382	458	3.500	3.500
Fósforo (mg)	21	25,2	700	700
Selenio (µg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,08	0,10	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,09	0,11	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,9	1,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (µg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	18	21,6	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	—	—	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

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