

# Coco

## Coconut

*Cocos nucifera L.*



El coco (*Cocos nucifera*) pertenece a la familia de las palmáceas, y aunque no se sabe con exactitud, su origen se sitúa en las islas del Pacífico. Actualmente se cultiva en todos los países tropicales del mundo. El cocotero, o árbol de coco, es una planta monoica (de tronco único), casi siempre inclinada, que alcanza una altura de 10-20 m y hasta 50 cm de diámetro. Tiene hojas pinnadas de 1,5 m de largo. El fruto, de forma redondeada, puede pesar 2-3 kg y tiene una cáscara fibrosa (de 20-30 cm) de color amarillento, y otra capa intermedia marrón (hueso central), en cuyo interior se encuentra la semilla o pulpa (parte blanca comestible). El agua que alberga en su interior, el agua de coco, es un líquido azucarado que se encuentra en una cantidad aproximada de 300 ml.

### Estacionalidad

La cosecha del coco varía según el tipo de producción, es sobre todo de enero a julio. Si se comercializa como fruta fresca o se destina a la industria con fines de envasar agua, la cosecha se efectúa cuando el coco tiene entre 5 y 7 meses. En esta época el contenido de azúcar y agua es muy elevado y el sabor es más intenso. Si se destinan a la producción de coco rallado, deshidratado o para la extracción de aceite, la cosecha se realiza cuando los cocos caen al suelo o cuando uno de los cocos de un racimo está seco.

### Porción comestible

70 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, lípidos, hierro, magnesio y selenio.

### Valoración nutricional

La composición del coco varía a medida que éste madura. La grasa constituye el principal componente —tras el agua— y es rica en ácidos grasos saturados (86% del total de la grasa). El consumo «excesivo» de alimentos ricos en grasas saturadas provoca un aumento de los niveles de colesterol en sangre (hipercolesterolemia). Sin embargo, el coco es una fruta, que en la mayoría de los países, se consume con poca frecuencia, y en cantidades muy pequeñas, por lo que su consumo en fresco no plantea ningún inconveniente para la salud; es más, enriquece nuestra alimentación en sustancias nutritivas, sabores y aromas.

Su valor calórico es el más alto de todas las frutas. Aporta una baja cantidad de hidratos de carbono y menor aún de proteínas. No así ocurre con la fibra, un trozo de coco (80 g) aporta casi un 20% del objetivo nutricional/día propuesto para la misma. Por tanto, el coco previene o mejora el estreñimiento, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia en la persona que tiene diabetes.

Así mismo, el coco es rico en minerales como el selenio —antioxidante—, el hierro, el magnesio, fósforo y potasio. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. El fósforo, también interviene en la formación de huesos y dientes. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El elevado aporte de potasio, desaconseja el consumo de esta fruta a personas con insuficiencia renal (caso contrario en aquellas personas con diuréticos prescritos).

Destaca además su contenido en vitamina E, de acción antioxidante, en ácido fólico, y en ciertas vitaminas hidrosolubles del grupo B.

El agua de coco —cuanto menos maduro esté el fruto—, más abundante y rico en nutrientes será. Se considera una bebida isotónica natural, siendo muy apreciada en los países tropicales, donde se toma extrayéndolo directamente del fruto.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por trozo (80 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	373	209	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	3,2	1,8	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	36	20,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	30,9	17,30	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	2,4	1,34	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,61	0,34	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>	3,7	2,1	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	10,5	5,9	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	46,6	26,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	13	7,3	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	2,1	1,2	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	1	0,6	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	52	29,1	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,5	0,3	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	17	9,5	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	405	227	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	94	52,6	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	10,1	5,7	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,03	0,02	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,02	0,01	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	1,1	0,6	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,04	0,02	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	26	14,6	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	2	1,1	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	0	0	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,73	0,4	12	12

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