

# Níspero

## Medlar

*Mespilus germanica*

*Eriobotrya japonica*



Fruto perteneciente a la familia de las rosáceas, de forma ovalada y color amarillo o anaranjado, con la parte apical en forma de ombligo. La pulpa tiene un color anaranjado. En su interior contiene entre 3 y 7 semillas de gran tamaño y color marrón.

El níspero ya se cultivaba hace unos 3.000 años en la región del Mar Caspio. Hacia el año 700 a.C. llegó a Grecia, extendiéndose a Roma alrededor del año 200 a.C., convirtiéndose en un importante cultivo frutal durante el Imperio Romano y la Edad Media. En la actualidad se ha naturalizado en casi toda Europa y, en ocasiones, se le encuentra asilvestrado, en cuyo caso es un pequeño árbol espinoso.

Las variedades de níspero que más se comercializan se clasifican en dos grupos:

- **Japonés.** Se caracteriza por tener menos semillas, una maduración más temprana y un color más opaco, tanto la piel como la pulpa.
- **Chino.** Tiene más semillas, tarda un poco más en madurar, y el color de la piel de la pulpa es más intenso y brillante. Es muy aromático.

De estas dos especies derivan todas las demás. Las más conocidas en España son:

- **Algerie o Argelino (Algar):** son unos frutos periformes, con piel de color amarilloanaranjado, pulpa amarillo crema y sabor agridulce muy agradable. Normalmente no presentan defectos en la piel y lo convierte en un producto muy vistoso.
- **Tanaka:** son los frutos redondeados o con forma de pera, con piel de color naranja vivo y pulpa amarillo-anaranjado, muy dulce y aromática. Es de las variedades más tardías.
- **Golden Nugget:** son los frutos grandes de forma casi redonda, con piel de tono anaranjado oscuro y pulpa muy jugosa del mismo color y con motas marrones que alteran con frecuencia la vistosidad del fruto. Es la variedad más precoz pero la más ácida, y junto con la variedad *Magdall* se están cultivando en la zona de Málaga y Granada.
- **Pelucho:** estos frutos tienen un tamaño espectacular, forma alargada y contorsionada y piel rugosa de color amarillo pálido. Su pulpa es carnosa, jugosa y tiene sabor dulce aunque resultan un tanto insípidos. Esta variedad de reciente aparición en el mercado, cada vez es más conocida y consumida.

## Estacionalidad

El níspero es la primera de las frutas «de hueso» que llega en primavera a los mercados, donde se puede encontrar desde abril hasta junio.

## Porción comestible

62 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, potasio, provitamina A ( $\beta$ -caroteno) y taninos.

## Valoración nutricional

El níspero es una de las frutas con mayor contenido en fibra. Su contenido en pectinas (fibra soluble) contribuye a disminuir los niveles de colesterol en sangre.

El aporte vitamínico es escaso, destacando únicamente el aporte de vitamina A (provitamina A) en forma de  $\beta$ -caroteno, que le proporciona —además— su color anaranjado característico. Entre los minerales destaca, al igual que en otras frutas, su contenido en potasio, aportando también cantidades apreciables de magnesio, calcio y fósforo.

En su composición también se encuentran ácidos orgánicos como el ácido cítrico y el ácido málico. Los nísperos también son ricos en taninos, compuestos fenólicos con acción astringente, y en sustancias aromáticas de tipo triterpénico. Tienen por tanto una acción astringente y reguladora del tránsito intestinal, útil en caso de diarreas.

## Composición nutricional

|  | Por 100 g de porción comestible | Por unidad (60 g) | Recomendaciones día-hombres | Recomendaciones día-mujeres |
|--|---------------------------------|-------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>Energía (Kcal)</b>                              | 69                              | 26                | 3.000                       | 2.300                       |
| <b>Proteínas (g)</b>                               | 0,4                             | 0,1               | 54                          | 41                          |
| <b>Lípidos totales (g)</b>                         | 0,5                             | 0,2               | 100-117                     | 77-89                       |
| AG saturados (g)                                   | —                               | —                 | 23-27                       | 18-20                       |
| AG monoinsaturados (g)                             | —                               | —                 | 67                          | 51                          |
| AG poliinsaturados (g)                             | —                               | —                 | 17                          | 13                          |
| $\omega$ -3 (g)*                                   | —                               | —                 | 3,3-6,6                     | 2,6-5,1                     |
| C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)                 | —                               | —                 | 10                          | 8                           |
| Colesterol (mg/1000 kcal)                          | 0                               | 0                 | <300                        | <230                        |
| <b>Hidratos de carbono (g)</b>                     | 10,6                            | 3,9               | 375-413                     | 288-316                     |
| <b>Fibra (g)</b>                                   | 10,2                            | 3,8               | >35                         | >25                         |
| <b>Agua (g)</b>                                    | 78,3                            | 29,1              | 2.500                       | 2.000                       |
| <b>Calcio (mg)</b>                                 | 30                              | 11,2              | 1.000                       | 1.000                       |
| <b>Hierro (mg)</b>                                 | 0,4                             | 0,1               | 10                          | 18                          |
| <b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>                    | —                               | —                 | 140                         | 110                         |
| <b>Magnesio (mg)</b>                               | 11                              | 4,1               | 350                         | 330                         |
| <b>Zinc (mg)</b>                                   | 0,18                            | 0,1               | 15                          | 15                          |
| <b>Sodio (mg)</b>                                  | 6                               | 2,2               | <2.000                      | <2.000                      |
| <b>Potasio (mg)</b>                                | 250                             | 93,0              | 3.500                       | 3.500                       |
| <b>Fósforo (mg)</b>                                | 28                              | 10,4              | 700                         | 700                         |
| <b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>                 | 0,5                             | 0,2               | 70                          | 55                          |
| <b>Tiamina (mg)</b>                                | 0,03                            | 0,01              | 1,2                         | 0,9                         |
| <b>Riboflavina (mg)</b>                            | 0,06                            | 0,02              | 1,8                         | 1,4                         |
| <b>Equivalentes niacina (mg)</b>                   | 0,4                             | 0,1               | 20                          | 15                          |
| <b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>                 | —                               | —                 | 1,8                         | 1,6                         |
| <b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>                 | —                               | —                 | 400                         | 400                         |
| <b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b> | 0                               | 0                 | 2                           | 2                           |
| <b>Vitamina C (mg)</b>                             | 2                               | 0,7               | 60                          | 60                          |
| <b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b> | 160                             | 59,5              | 1.000                       | 800                         |
| <b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>              | 0                               | 0                 | 15                          | 15                          |
| <b>Vitamina E (mg)</b>                             | —                               | —                 | 12                          | 12                          |

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