

El melocotón del Bajo Aragón y la Otorrinolaringología

El MELOCOTÓN es el fruto del melocotonero, árbol de la familia de las Rosáceas. Esta familia incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por regiones templadas de todo el mundo. Las principales frutas europeas, además del rosal, pertenecen a esta gran familia. Existen cientos de variedades que se han agrupado en cinco razas, cada una de ellas con unas características, maduración y aplicaciones propias. Nos centraremos en el MELOCOTÓN DE CALANDA principalmente.

El melocotonero es originario de China. Las referencias de su cultivo se remontan a 3000 años. Posiblemente fueron llevados a Persia a través de las rutas comerciales, llegando a ser conocidos allí como fruta pérsica, de ahí el nombre pérsica, o melocotón.

El melocotón es una fruta ideal para todo tipo de personas ya que sus aportes de nutrientes son absolutamente moderados. Aporta en baja cantidad azúcares, por lo que su valor calórico le hace apto para ser consumido en dietas de control de peso y para personas con diabetes, teniendo en cuenta la ración de consumo.

Parece ser que el Prunus Pérsica (melocotón), tiene propiedades emolientes adecuadas para proteger la mucosa gástrica.

Lo principal que aporta el melocotón al cuerpo humano

- **CONDICIONES ORGANOLÉPTICAS**
- **FIBRA**
- **MINERALES**
- **VITAMINAS**

CONDICIONES ORGANOLÉPTICAS:

Son las propiedades que se pueden percibir por los sentidos. Todos conocemos el color, olor y sabor de un buen melocotón de Calanda, por ejemplo, y no necesita más comentarios.

COMPOSICIÓN POR 100 GR. DE PORCIÓN COMESTIBLE

Calorías (Kcal)	37
Hidratos de carbono (g)	9
Fibra (g)	1,4
Potasio (mg)	140
Magnesio(mg)	9
Yodo (mcg)	3
Fósforo (mg)	19
Hierro	0,5
Vitamina C (mg)	8
Provitamina A (mcg)	17

mcg = microgramos



FIBRA:

Al contrario de lo que pueda parecer debido a su sabor dulce, el melocotón no es de las frutas que más hidratos de carbono y energía aportan. Destaca, sin embargo, su riqueza de fibra, que mejora el tránsito intestinal, lo que le confiere propiedades laxantes. La fibra previene o mejora el estreñimiento, y contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia en la diabetes. Ejerce un efecto saciante, lo que beneficia en las dietas de adelgazamiento.

MINERALES:

Entre su composición mineral sobresale el potasio, magnesio, hierro, fósforo y yodo.

POTASIO:

Son bastantes altas las cantidades de potasio que presenta el melocotón, lo cual les hace muy útiles en enfermedades hipertensivas. Ayuda a mantener el equilibrio hídrico, disminuyendo el efecto negativo del sodio, evitando así, la retención de líquidos. Muy práctico en las dietas de adelgazamiento.

EN OTORRINOLARINGOLOGÍA:

Es muy beneficioso en la enfermedad de Meniere, así como en los procesos circulatorios del oído interno.

• **MAGNESIO:**

Tiene un efecto sedante sobre el sistema nervioso, sobre las crisis de ansiedad y el stress.

EN OTORRINOLARINGOLOGÍA:

Cuando hay una hipoacusia inducida por ruido disminuyen los niveles orgánicos de magnesio y según estudios recientes, su aporte evita en gran medida estos acutratismos. Por ello sería de gran utilidad el incluir melocotones en la dieta de estas personas.

• **HIERRO:**

Es muy rico en hierro, sobre todo cuando se utiliza desecado, lo que lo hace muy práctico en las dietas de personas con anemia, donde baja la hemoglobina y disminuye el aporte de oxígeno, sobre todo en niños.

EN OTORRINOLARINGOLOGÍA:

En las anemias se forman alteraciones en las mucosas, sobre todo orofaríngeas y aparece una mayor tendencia a las infecciones.

• **FÓSFORO:**

Es muy importante en el proceso de formación de los huesos, junto con el calcio, pero no debemos olvidar la trascendencia de este elemento en el sistema nervioso y en el cerebro. Comer esta fruta es muy interesante en periodo de crecimiento o en épocas de estudios, así como en las personas mayores para evitar la descalcificación y la osteoporosis.

EN OTORRINOLARINGOLOGÍA:

Actúa en toda la osificación del macizo facial y es un elemento necesario en la contracción de las células ciliadas externas de la cóclea, que como sabemos se debe a un fenómeno ATP (ácido adenosin- tri-fosfórico)

• **YODO:**

La falta de yodo puede llegar a dar hipotiroidismo, con el típico cuadro de cretinismo.

EN OTORRINOLARINGOLOGÍA:

Puede aparecer bocio.

VITAMINAS:

CONCEPTO DE VITAMINA:

Etimológicamente significa AMINA – VITAL, aunque muchas no sean aminas, es decir carezcan de nitrógeno.

Son sustancias orgánicas que ingresan con los alimentos naturales (a diferencia de las hormonas, sintetizadas por el organismo) y que intervienen en la constitución de los enzimas, siendo indispensables para crecer, nutrirse y reproducirse.

CLASIFICACIÓN:

LIPOSOLUBLES: A, D, E, K

HIDROSOLUBLES

VITAMINAS RELACIONADAS CON EL MELOCOTÓN

VITAMINA A:

- Imprescindible para fabricar rodopsina o púrpura visual de los bastones, (VISIÓN NOCTURNA).
- Antiinfecciosa y anticancerosa.
- Su carencia da QUERATINIZACIÓN y ALTERACIÓN DE MUCOSAS.



- Esterilidad reversible en el varón.
- Alteraciones en la dentición.
- Regula la permeabilidad de las membranas.
- Su exceso origina retraso de crecimiento de epífisis ósea.
- Cefaleas e incluso hidrocefalia.

EN OTORRINOLARINGOLOGÍA:

Tiene una gran acción sobre la atrofia de las mucosas, tanto de la faringe como de la laringe y senos paranasales.

Actúa muy beneficiosamente en los ACÚFENOS, aunque no está aclarado totalmente el mecanismo de acción.

VITAMINAS HIDROSOLUBLES:

El abanico de vitaminas hidrosolubles que contiene es amplio, sin destacar en este caso ninguna vitamina en concreto.

Independientemente del grupo vitamínico B, si que es importante su aporte en vitamina C .

La acción del ácido ascórbico o vitamina C, transporta el hidrógeno en las oxi-reducciones.

Su carencia origina el escorbuto, apareciendo:

- GINGIVITIS
- PIORREA
- FATIGA
- ASTENIA
- INFECCIONES
- HIPERQUERATOSIS
- HEMORRAGIAS GINGIVALES

EN OTORRINOLARINGOLOGÍA:

Tiene una gran acción ANTIOXIDANTE y ANTIINFECCIOSA

La infusión de hojas secas resulta eficaz en el tratamiento de la tos, especialmente de carácter irritativo. Infusión de una cucharadita de hojas secas por vaso de agua. Dos veces al día.

Melocotón embolsado de Calanda

Está descrita su producción en documentos medievales, bajo las formas de présec o priscos.

En 1898, el botánico Pardo Sastrón, boticario de la comarca de Alcañiz, escribe sobre "la cosecha de una fruta de tanto mérito, que se cultiva en todas partes y cuyos árboles se transplantan con pasmosa facilidad y prenden de seguro... la cosecha de fruta de tanto mérito aumenta día a día."

El moderno melocotón de Calanda, tal y como se comercializa bajo el marchamo de la denominación de origen, comienza a cultivarse "embolsado" desde 1950.

El éxito de la fruta cultivada de esta manera es rotundo: su calidad es indiscutible y permanece en el mercado mucho más tarde de la época habitual de sus competidores.

EL EMBOLSADO:

Hacia 1950, un agricultor de la zona, Eloy Crespo, hace caso del consejo de un mayorista de fruta valenciano que le propone la idea del embolsado: introducir cada melocotón en el árbol en una bolsa de papel parafinado. El operario envuelve a continuación, artesanalmente cada fruta en una bolsa de papel que cierra con una grapa. La maniobra resulta un verdadero éxito:

- Frutos sanos y limpios.
- Los melocotones no caen al suelo.
- Se evita el ataque de moscas y plagas.

La recolección de los diferentes tipos de melocotón se realiza en su punto óptimo de maduración durante los meses de Septiembre y Octubre, obteniéndose un producto de características excepcionales como consecuencia del embolsado: Protección natural contra plagas, protección de las frutas contra productos externos, maduración y coloración uniforme y mayor contenido en azúcares y aromas.

CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

- Aspecto general: Los frutos deben ser enteros, sanos y limpios.
- Color: Entre amarillo crema y amarillo pajizo uniforme.
- Calibre: Circunferencia mínima 68 mm.
- Dureza: Entre los límites 3.5 y 5 kg / 0.5 cm_ de resistencia a la presión.
- Azúcar: Mínimo de 12 grados Brix.

Si se consumen frescos poseen pocas calorías (no ocurre lo mismo si son consumidos secos o en almibar) y mejor si lo hacemos con piel, gran parte de su valor nutritivo se halla en ella.

Melocotón seco: los orejones

Definición según la R.A.E.: *Pedazo de melocotón o de otra fruta secado al aire y al sol.*

Aunque el uso de la palabra orejón es muy variado, siendo incluso un apellido, es indudable que un otorrinolaringólogo que está hablando del melocotón y su especialidad médica no pueda evitar la relación entre ese nombre y la oreja del ser humano.

Las primeras referencias documentales aparecen al referirse a la exportación de "orejones", trozos de pulpa del melocotón desecados, en la Exposición Universal de París en 1867, aunque parece ser de origen medieval.

Las frutas secas no sólo prolongan el sabor del verano, sino que nos proporcionan un dulzor diferente.

LA DESECACIÓN O DESHIDRATACIÓN

- Natural (sol).
- Artificial (leña, carbón, etc...).

La desecación o deshidratación es una operación destinada a reducir al máximo el contenido de agua en la constitución de la fruta, con el fin de paralizar la acción de los gérmenes que necesitan humedad para vivir.

El valor calórico de las frutas desecadas es elevado por su abundancia en hidratos de carbono simples .

El valor en calcio de los melocotones desecados es bastante alto.

	SECO	FRESCO
Calorías (Kcal)	220	37
Hidratos de carbono (g)	53	9
Proteínas (g)	3,4	-
Fibra (g)	7,3	1,4
Potasio (mg)	1.100	140
Hierro (mg)	6,8	0,5
Magnesio(mg)	54	9
Calcio (mg)	36	-
Vitamina C (mg)	-	8
Niacina (mg)	5,3	-
Provitamina A (mcg)	74,2	17

mcg = microgramos
Composición por 100 gr. de porción comestible

Ventajas

MINERALES:

- Fuente de potasio, magnesio, calcio, hierro, Provitamina A y niacina o B3.
- El hierro está muy concentrado

FIBRAS:

- Fuente por excelencia de fibra soluble e insoluble.
- La fibra soluble, que tiene capacidad de formar geles viscosos que fijan la grasa y el colesterol, con lo que disminuye la absorción de dichas sustancias; razón por la cual el consumo moderado de frutas desecadas es positivo en caso de hipercolesterolemia, si ésta no va asociada a exceso de peso. La fibra insoluble, aumenta la velocidad de tránsito intestinal y con ello la evacuación de las heces (efecto laxante); secuestra los ácidos biliares, que son eliminados por las heces, lo que obliga al organismo a sintetizar más ácidos a partir del colesterol, y como consecuencia disminuye el colesterol total. La fibra insoluble arrastra el colesterol y las sustancias cancerígenas; pasan menos tiempo en contacto con la mucosa, por lo que se reduce el riesgo de hipercolesterolemia y cáncer de intestino.

Inconvenientes

- Se pierde totalmente su contenido en vitamina C.
- Pueden favorecer la aparición de caries dental.
- Las frutas desecadas resultan más indigestas.
- Pueden provocar problemas al rehidratarse.