



PROPIEDADES NUTRICIONALES Y MEDICINALES DEL NÍSPERO

Información nutricional.

Valor por 100 g	Cantidad	Unidades
Agua	86,73	g
Energía	47	kcal
Proteínas	0,43	g
Total de lípidos (grasas)	0,20	g
Hidratos de carbono, por diferencia	12,1	g
Fibra dietética total	1,70	g
Calcio (Ca)	16	mg
Hierro (Fe)	0,28	mg
Fósforo (P)	27	mg
Potasio (K)	266	mg

Magnesio (Mg)	13	mg
Sodio (Na)	1	mg
Zinc (Zn)	0,05	mg
Ácido ascórbico (vitamina C)	1	mg
Tiamina (vitamina B1)	0,02	mg
Riboflavina (vitamina B2)	0,02	mg
Niacina (vitamina B3)	0,18	mg
Piridoxina (vitamina B6)	0,10	mg
Retinol (vitamina A) - RAE*	76	g
Tocoferol (vitamina E)	0	mg
Colesterol	0	mg

Equivalentes de actividad de retinol (RAE).

Beneficios para la salud. Los nísperos destacan por su bajo contenido calórico y elevado contenido en vitamina A. Lo primero sugiere su uso en dietas hipocalóricas, gracias además a su capacidad saciante, a pesar de su reducido tamaño. Por otro lado, los nísperos poseen propiedades digestivas debido a su contenido en fibra. En este sentido, la gran cantidad de pectinas y ácidos orgánicos facilitan la digestión y el tránsito intestinal. Del níspero, cabe destacar su contenido en vitamina A en forma de beta-caroteno, de ahí su color anaranjado. El beta-caroteno evoluciona a la forma activa de la vitamina, el retinol, que incorpora beneficios para la salud de la piel, el sistema inmunológico y la visión. En varios estudios se ha reportado

mejoras en la función hepática asociadas al consumo de níspero, siendo utilizado para tratar patologías hepáticas como el hígado graso, la fibrosis, la cirrosis y la hepatitis.

Formas de consumo. Son una fruta de primavera, de las primeras en llegar al mercado. Se consumen fundamentalmente en fresco, retirando la piel y las voluminosas semillas que contiene en su corazón. La fruta de menor calibre se usa también para la fabricación de mermeladas.

Bibliografía

INCAP. 2012. Tabla de composición de alimentos de Centroamérica. Disponible en: <https://www.sennutricion.org/media/tablas/INCAP.pdf>

D.O.P. Nísperos Callosa D'en Sarriá 2025. Nísperos de Callosa: propiedades saludables y valor nutricional. Disponible en: <http://nispero.com/ca/nisperos-de-callosa-propiedades-saludables-y-valor-nutricional>