

Conoce las propiedades del caqui, una de las mejores frutas del otoño



Orígenes

Los primeros cultivos del caqui datan de Asia, en concreto China y Japón, en el siglo VIII. Pero no fue hasta la época del descubrimiento de América y el avance de las comunicaciones con los países bañados por el Océano Pacífico cuando se introduce en Estados Unidos. A Europa tardó algo más en llegar. Fue en el siglo XIX cuando llegó a los países de Francia, Italia y España.

El [caqui](#), palo santo es una fruta de color naranja oscuro, casi rojo, con corteza dura, hojas ásperas y de un sabor muy dulce. Es una fruta tropical de la familia de las ebenáceas. Etimológicamente, el nombre de caqui procede del japonés kaki que significa 'fruta del fuego divino'. Es por ello que se trata de un ingrediente atractivo para incorporar en numerosas recetas como pasteles, bizcochos, e incluso para endulzar los yogures.

Variedades

Los distintos tipos de caquis se pueden clasificar en otras dos categorías generales. Unos son los que dan frutos astringentes y otros los que no.

- Caquis astringentes

Estas frutas maduran de forma completa en el árbol y, tras su cosecha, es necesario algún tipo de tratamiento para eliminar la astringencia. Algunas de sus variedades son Eureka, Hachiya, Rojo Brillante y el más utilizado para secar: Koushu-Hyakume.

- Caquis no astringentes

Se pueden consumir una vez recogidos, ya que no precisan de ningún tratamiento posterior. Se recolectan a finales de otoño y durante el invierno. Su sabor es más dulce que los anteriores. Entre sus variedades están: Fuyu, Honan Red, Jiro y Sharon.



Valor nutricional

- **Energía** 67 kcal
- **Grasas (lípidos)** 0,2 g
- **Proteínas** 0,7 g
- **Agua** 80,7 g
- **Fibra** 2, 5 g
- **Carbohidratos** 15,3 g
- **Ácidos grasos** 0 g
- **Colesterol** 0 mg
- **Vitamina A** 163 ug
- **Vitamina E** 0,59 mg
- **Folato** 11 ug
- **Niacina** 0,3 mg
- **Riboflavina** 0,06 mg
- **Tiamina** 0,03 mg
- **Vitamina B-6** 0,1 mg
- **Vitamina C** 7 mg
- **Calcio** 21 mg
- **Hierro** 0,4 mg
- **Potasio** 171 mg
- **Magnesio** 9 mg
- **Sodio** 2 mg
- **Fósforo** 20 mg
- **Ioduro** 3 ug
- **Selenio** 0,6 ug

Beneficios del caqui y recetas originales para disfrutarlo

El caqui es una fruta tropical típica de los últimos meses del año, por lo que en estos momentos está en su mejor momento de consumo.

Las frutas y verduras de color naranja son las indiscutibles protagonistas del otoño, como la [calabaza](#) , [naranja mandarina](#) y el [caqui](#) . En el mes de octubre comenzaron a aparecer los primeros caquis, aunque es en noviembre cuando alcanzan su maduración, coincidiendo con la **festividad de todos los Santos**.

El **caqui** es una fruta tropical típica de los últimos meses del año, por lo que en estos momentos está en su mejor momento de consumo. Tal como aconseja la nutricionista Beatriz Cerdán lo mejor sería consumirla de nuestro propio país, por lo que consumir las que se producen en Valencia, por ejemplo, es la mejor decisión.

Como toda fruta, es un alimento muy recomendable y no hay ningún límite de **caqui** que tengamos que controlar, mientras no nos desplace a otros alimentos que sean fundamentales en nuestra alimentación: «Es importante recordar que ninguna fruta es mejor que otra; todas las frutas son buenas, saludables, nos ayudan a controlar la **saciedad** y hay que favorecer su consumo hasta llegar a tres raciones al día. El poder de elegir una u otra dependerá de la temporada y de los gustos personales», cuenta Beatriz Cerdán (



Lo que necesitas saber

Cristina Sabaté, nutricionista en [Centro Júlia Farré](#), conoce cuáles son los factores que determinarán si un caqui está o no en buen estado para su consumo. En primer lugar alerta de que «el árbol del caqui no dará frutos hasta prácticamente pasados siete años», por lo que hay que tener paciencia hasta que podamos recoger nuestros primeros caquis.

Además, la nutricionista asegura que para saber si un caqui está en buen estado y en el punto óptimo de maduración para su consumo «hay que ver que ya esté de un color anaranjado intenso y la piel sea suave, lisa y sin marcas».

Por último, la experta del [Centro Júlia Farré](#) cuenta que el **caqui** «se puede comer con o sin piel, a rodajas como cualquier otra fruta o debido a su textura tipo puré también permite tomarlo a cucharadas», aunque también es habitual desecarlo y comerlo como [snack saludable](#).

Propiedades

Su consumo es muy favorable para la salud, ya que aporta nutrientes como fibra dietética, magnesio, hierro, zinc o vitaminas C y A.

Este fruto aporta hidratos de carbono, principalmente fructosa y glucosa, lo cual lo convierten en un alimento nutritivo y energético.

Sus fibras solubles regulan el tránsito intestinal y alivian las gastritis, pero cuando los caquis son verdes resultan astringentes.

Además cuida la vista, pues contiene **ceaxantina**, un carotenoide (como el betacaroteno) que protege especialmente los ojos y previene la **degeneración macular**, que es la primera causa de ceguera asociada al paso de los años.

Cuida la vista

Disfrutarlos reporta otros beneficios derivados de sus fitonutrientes: entre ellos, las catequinas, el ácido betulínico, las antocianidinas, el licopeno y la luteína.

El caqui contiene una proporción importante de hidratos de carbono (16%), fundamentalmente fructosa y glucosa, y un bajo contenido en grasa, según los datos de la FEN (Fundación Española de Nutrición). Además el caqui es fuente de **provitamina A** (que una vez en el organismo se transforman en vitamina A), concretamente de b-criptoxantina, de modo que 100 gramos de porción comestible contiene 1.447 µg de este carotenoides, que es un antioxidante.

- El caqui de China, la variedad más cultivada y más consumida, de color rojo, anaranjado o amarillo, y con una pulpa dulce y jugosa.
- El caqui de Japón, muy similar al de China
- El caqui de Virginia, de color puede amarillo o anaranjado.

Beneficios

La experta en nutrición Beatriz Cerdán comenta que el **caqui** nos va a aportar nutrientes de calidad: «Dentro de su composición nutricional encontramos un [contenido de fibra](#) de un 1,6 gramos en 100 gramos, esta fibra es soluble sobre todo pectina y mucílagos que mejoran el **colesterol sanguíneo**, pero el **caqui** también presenta fibra insoluble.

Según los expertos de la FEN (Fundación Española de Nutrición), el caqui contiene una proporción importante de hidratos de carbono (16%), fundamentalmente fructosa y glucosa. En cuanto al contenido vitamínico, el caqui es una excepcional fuente de provitamina A (sustancias que una vez en el organismo se transforman en vitamina A), concretamente de b-criptoxantina. 100 gramos de porción comestible contiene 1.447 gr de este

carotenoide (responsable de la **coloración de los frutos**). También es fuente de vitamina C, concretamente, un caqui de tamaño medio aporta el **46%** de las ingestas diarias recomendadas de esta vitamina.

Su aporte nutricional

El caqui contiene una proporción importante de hidratos de carbono (16%), fundamentalmente fructosa y glucosa, y un bajo contenido en grasa, según los datos de la FEN (Fundación Española de Nutrición). Además el caqui es fuente de provitamina A (que una vez en el organismo se transforman en vitamina A), concretamente de b-criptoxantina, de modo que 100 gramos de porción comestible contiene 1.447 µg de este carotenoides, que es un antioxidante.

También destaca por ser fuente de vitamina C, pues un caqui de tamaño medio aporta el 46% de las cantidad diarias recomendadas de esta vitamina. Además contiene cantidades significativas de vitaminas K, E y ácido fólico (vitamina B9) así como de varios minerales como calcio, potasio, hierro, magnesio, fósforo y sodio. Por su parte la experta en nutrición Beatriz Cerdán destaca su aporte de fibra (entre soluble e insoluble) de 1,6 gramos de fibra por cada 100 gramos.

Una pieza de kaki aporta...

- 0,4 gr de grasos totales
- 0,8 gr de proteínas
- 1 mg de sodio
- 127 calorías
- 18 % del manganeso necesario al día
- 2,5 mg de hierro
- 22 % del potasio necesario al día
- 23 % de la vitamina C necesaria al día
- 27 mg de calcio
- 310 mg de potasio
- 34 gr de hidratos de carbono
- 43% de la fibra necesaria al día
- 43% del hierro diario que necesitan los hombres, y al menos el 30% del que necesitan las mujeres
- 66 mg de vitamina C

¿Cómo elegir un buen caqui?

A la hora de elegir la mejor fruta la nutricionista Cristina Sabaté, del equipo del Centro Júlia Farré explica para saber si un caqui está en buen estado y en el **punto óptimo de maduración** para su consumo hay que comprobar que ya esté de un color anaranjado intenso y que la piel sea suave, lisa y sin marcas ni manchas. Comparte esta opinión Catalina Prieto, quien explica que a la hora de escogerlo debemos descartar ejemplares con imperfecciones, ya que el fruto puede estar deteriorado en su interior. «Se pueden comprar caquis aún duros, que podemos conservar hasta 3 semanas en el frigorífico. Si están inmaduros podemos acelerar su maduración podemos colocarlos en una bolsa de papel, junto con plátanos y también son aptos para congelar enteros o troceados», propone.

A mediados del siglo XIX llegó a Norteamérica y poco después a la cuenca mediterránea.

A pesar de que el sabor del caqui es muy dulce, su consumo no es tan popular como os imagináis. Al tener una textura un tanto gelatinosa, similar a la de la mermelada, el gusto que deja al final hace que esta fruta no sea tan fácil de incorporar a nuestra dieta diaria. La sensación que produce en el paladar puede ser astringente y pegajosa, aunque hay leves diferencias ya sea que se trate de un persimón o de un caqui, ya que como os contamos, el primero tiene una pulpa un poco más dura, debido a que su estado de maduración no es tan avanzado.



Al cortar el caqui su forma recuerda a un corazón, acaso como un anuncio de sus beneficios para la salud. **Su pulpa jugosa y dulce y su textura suave y cremosa** quizá nos harán preguntarnos por qué no lo habíamos probado antes.

Esto aclara por qué es el mejor día del año para comer caquis

Esta fruta no solo puedes tomarla como postre. A comienzos de noviembre alcanzan su mayor grado de maduración

La llegada del otoño es sinónimo de hojas en el suelo, menos horas de luz natural y un sinfín de nuevos árboles echando sus frutos para los próximos meses. Es el caso de la llegada de los caquis, la fruta con pulpa naranja más famosa de esta temporada del año. En el mes de octubre comenzaron a aparecer los primeros caquis , aunque es en noviembre cuando alcanzan su maduración, coincidiendo con la festividad de todos los Santos .

Esta fruta, también conocida como palosanto, tiene un 84% comestible, contiene 171 mg de **potasio** de cada 100 gramos y 21 mg de calcio por cada 100 gramos. Además, los caquis, que deben **consumirse maduros** para que su textura sea agradable al paladar y no den textura de rugosidad, están compuestos por un **93%** de **carbohidratos**, por lo que una pieza de **esta fruta aporta la energía** suficiente para todo un día.



M^a de Cortes Sánchez, profesora de la **Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid**, afirma que los caquis «también resultan interesantes por su contenido de vitaminas, antioxidantes y azúcares naturalmente presentes, como son la fructosa y la glucosa, siendo muy bajo su contenido de sacarosa». Entre las conclusiones de su estudio, destaca que «esta fruta también resulta interesante por su contenido de

vitaminas, antioxidantes y azúcares naturalmente presentes, como son la fructosa y la glucosa, siendo muy bajo su contenido de sacarosa»

Los caquis, que por lo general se consumen como postre, siempre quitando su piel lisa pero dura, aunque sería correcto comerla, también se incluyen en numerosas recetas donde captan todo el protagonismo. Mantecados, tartas e incluso canelones son algunos de los platos en los que los caquis tienen un importante papel para aportar al menú cierta carga de vitaminas (como la **Vitamina A**, equivalentes de retinol de actividades de retinos y carotenoides) y originalidad.

¿Cómo se puede conservar el caqui?

La mejor manera de conservar los caquis es en la nevera, sobre todo si los habéis comprado un poco maduros. En cambio si aún están verdes, lo más adecuado es que estén en un sitio con temperatura ambiente hasta que alcancen el punto de justo de maduración. En general, esta fruta debe ser consumida rápidamente, ya que se estropea muy fácilmente. Sin embargo, pueden durar hasta tres semanas si están refrigerados.

La suavidad de la piel de esta fruta hace que podamos consumirla con o sin piel, a rodajas, en una especie de compota o incluso como fruta desecada en rodajas para tomarlo como snack saludable.

La temporada de caquis es entre los meses de octubre y diciembre, lo que convierte a esta fruta en una opción ideal para el otoño. Sin embargo, algunas variedades de caqui se pueden conseguir entre los meses de septiembre y enero. Y como es posible comer caquis en el día de Todos los Santos, hay quienes lo denominan también palosanto. También vale la pena aclarar que el caqui y el persimón son exactamente la misma fruta, aunque en apariencia no lo parezcan. La única diferencia es el estado de maduración, ya que el persimón se cosecha semi maduro y luego se somete a un proceso artificial de maduración para eliminar su cualidad astringente.

Lo más habitual es tomarlo como fruta. Cuando está maduro, a primeros de noviembre, basta con partirlo horizontalmente y comérselo con cuchara.

