

Pepino

Cucumber

Cucumis sativus L.

El pepino es el fruto en baya procedente de una planta herbácea que recibe su mismo nombre. Perteneció a la familia de las *cucurbitáceas*. Bajo este nombre se engloban unas 850 especies de plantas, casi todas herbáceas, trepadoras o rastreras, que producen frutos muy grandes, cilíndricos, alargados y protegidos por una corteza firme.

El origen del pepino se sitúa en las regiones tropicales del sur de Asia. En India se viene realizando su cultivo desde hace más de 3.000 años. Con el paso de los años se hizo popular en Grecia y en Roma. Fueron éstos últimos quienes lo introdujeron en el resto de Europa. En la actualidad, el pepino es una hortaliza muy cultivada en Europa y América del Norte y ocupa el cuarto puesto en la producción mundial de hortalizas, detrás del tomate, la col y la cebolla.

Las variedades de pepinos se pueden clasificar en función de diversas características como su tamaño, forma y color de la piel.

- *Pepino corto o pepinillo (tipo español)*: de pequeño tamaño, con una longitud máxima de 15 cm. Presentan piel verde con rayas de color amarillo o blanco y se utilizan para consumo en fresco o para la elaboración de encurtidos.
- *Pepino medio largo (tipo francés)*: con una longitud de 20 a 25 cm. Dentro de este grupo se diferencian dos variedades: el pepino con espinas y el de piel lisa.
- *Pepino largo (tipo holandés)*: alcanzan hasta 25 cm de longitud y su piel es lisa y más o menos surcada.



Estacionalidad

El pepino es una hortaliza de verano, aunque en la actualidad se puede comprar durante todo el año gracias a los cultivos de invernadero que han proliferado de modo extraordinario en la costa sur de la península y en las islas Canarias.

Porción comestible

77 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina C.

Valoración nutricional

El pepino es una hortaliza de bajo aporte calórico debido a su reducido contenido en hidratos de carbono, en comparación con otras hortalizas, y a su elevado contenido de agua.

Aporta pequeñas cantidades de folatos y en proporciones aún menores, tiamina y niacina. El aporte vitamínico más elevado es el de vitamina C. En su piel se encuentran

pequeñas cantidades de β -caroteno, pero una vez que se pela el pepino, su contenido se reduce casi a cero.

El pepino no se considera una hortaliza rica en minerales, si bien el más abundante es el potasio. En menor proporción se hallan el fósforo, magnesio y hierro. Su alto contenido en potasio, y bajo en sodio, le confiere una acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo.

En la composición del pepino está presente una pequeña proporción de β -sitosterol: un compuesto con actividad antiinflamatoria e hipoglucemiante que participa en la respuesta del sistema inmunológico.

Es un alimento muy refrescante, por lo que resulta perfecto para elaborar sabrosas ensaladas e hidratar al organismo.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad (125 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	13	13	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,7	0,7	54	41
Lípidos totales (g)	0,2	0,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,07	0,07	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,01	0,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,09	0,09	17	13
ω -3 (g)*	0,042	0,040	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,046	0,044	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	1,9	1,8	375-413	288-316
Fibra (g)	0,5	0,5	>35	>25
Agua (g)	96,7	93,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	17	16,4	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,3	0,3	10	18
Yodo (μg)	1	1,0	140	110
Magnesio (mg)	9	8,7	350	330
Zinc (mg)	0,16	0,2	15	15
Sodio (mg)	3	2,9	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	140	135	3.500	3.500
Fósforo (mg)	20	19,3	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,03	0,03	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,03	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,5	0,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,04	0,04	1,8	1,6
Folatos (μg)	16	15,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	10	9,6	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	2	1,9	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,07	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PEPINO). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. *Datos incompletos.