

## GRANADA

*Punica granatum*

### Temporada

La recolección de esta fruta comienza a mediados de septiembre —para las variedades más tempranas—, y termina en diciembre —para las más tardías. España es uno de los principales países productores a nivel mundial.

### Virtudes nutricionales:

El interior de la granada está dividido, por una membrana blanquecina, en varios lóbulos que contienen numerosas semillas revestidas con una cubierta, y rellenas de pulpa roja y jugosa. El color rojo se debe al alto contenido en polifenoles, especialmente antocianinas, con **potente acción antioxidante** (incluso mayor que el de vitaminas como la E, A y C) que protegen al organismo frente a los radicales libres, peroxidación lipídica y que tienen un **efecto preventivo frente al cáncer**. Los taninos que contiene proporcionan un sabor astringente y tienen **propiedades antiinflamatorias**, en la mucosa del tracto digestivo, y también astringente, que puede ser adecuado en casos de diarrea, al favorecer la absorción de agua.

Además, la granada es igualmente rica en ácido cítrico, promoviendo la eliminación de ácido úrico y sus sales. Por tanto, se recomienda su ingesta en casos de litiasis renal, hiperuricemia y gota.

Respecto a los minerales **destaca su contenido en potasio**. Su significativo contenido en este mineral **y escaso en sodio, la hace apta en personas que tiendan a tener la tensión alta**, a la vez que presenta propiedades diuréticas. Su ingesta está contraindicada en personas con insuficiencia renal.

La **acción antiinflamatoria de la granada** se relaciona estrechamente con la microbiota intestinal. Los polifenoles de la granada interactúan con la microbiota, beneficiando la salud intestinal y demostrado propiedades antiinflamatorias al reducir el estrés oxidativo y atenuar la inflamación del colon en enfermedades intestinales inflamatorias como colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn.

Además, diversas investigaciones han observado cómo el extracto de granada protege los vasos sanguíneos, mostrando efectos positivos en el tratamiento de enfermedades cardiovasculares.

La granada es una fruta con **bajo contenido energético**. Por cada 100 g de producto, aporta 34 kcal. Su zumo ha mostrado beneficios en la regulación del azúcar en sangre, mejorando la inflamación y reduciendo niveles de grasa en condiciones relacionadas con la diabetes.

Asimismo, el consumo de granada puede tener un impacto positivo en la prevención de varios tipos de cáncer en especial el cáncer de mama, próstata, pulmón, colon y piel.

La siguiente tabla muestra la composición nutricional de la granada.

#### Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad (275 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	34	33	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0,7	0,7	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,1	0,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	7,5	7,2	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0,2	0,2	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	91,5	88,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	8	7,7	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,6	0,6	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	3	2,9	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,3	0,3	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	5	4,8	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	275	265	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	15	14,4	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	0,6	0,6	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,02	0,02	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,02	0,02	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,3	0,3	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,11	0,11	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	0	0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	5,7	5,5	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	3,5	3,4	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (GRANADA). 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.

Tabla 1: Composición nutricional de la granada. Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

## Oferta en La Ecomarca y precios justos para los y las productoras

La Ecomarca ofrece hasta 6 variedades diferentes de granadas producidas por Demba en Oxós (Murcia).

Para cubrir sus costes de gestión y transporte, La Ecomarca aplica un 26%<sup>1</sup> al precio puesto por Demba. El contraste es abismal con el reparto de beneficios en el comercio convencional. De acuerdo con el Índice de Precios en Origen y Destino de los Alimentos (IPOD) que elabora mensualmente la organización profesional agraria

<sup>1</sup> Resultante de un margen de gestión del 15%, más los gastos de transporte (30€/porte), estimados en 0,075 € por cada € de pedido (para un pedido medio de 400€).

COAG, los diferentes intermediarios se quedan con 3,17<sup>2</sup> veces (¡¡¡¡un 317%!!!) lo que recibe el o la agricultora que lo produjo.

Reparto de beneficios para un alimento con un coste de 3 €	Remuneración a la producción	Remuneración a intermediarios
<b>La Ecomarca</b>	2,37 €	0,63 €
<b>Mercado convencional</b>	0,72 €	2,28 €

## Sostenibilidad

Los metaanálisis más recientes apoyan la percepción de que los sistemas de agricultura ecológica son más respetuosos con el medio ambiente que los sistemas agrícolas convencionales.<sup>3</sup> En general, se demuestra que la agricultura ecológica tiene un impacto positivo sobre el medio ambiente a través de las siguientes evidencias:<sup>4</sup>

- La no generación de residuos contaminantes.
- Evita la degradación de los ecosistemas.
- Lleva a cabo prácticas en consonancia con los procesos naturales, respetando los ciclos naturales de los cultivos, favoreciendo la retención del agua y el equilibrio ecológico.
- Recicla los nutrientes incorporándolos de nuevo al suelo en formas compostadas.
- Valora la multifuncionalidad de las parcelas agrarias.
- Garantiza el control biológico de plagas y enfermedades para proteger los cultivos.
- Almacena carbono en suelos y por tanto contribuye a la mitigación del cambio climático

Una ración de 150 g de granada supone una emisión de 170 g CO<sub>2</sub>e (medio/alto). La granada es una de las frutas con mayor impacto medioambiental por su necesidad hídrica y de nitrógeno. Optar por el cultivo ecológico, junto con el consumo de granadas de proximidad, disminuye la huella ambiental para la granada.

Existen varios planes de recuperación de los residuos derivados de esta fruta. Por ejemplo, se utilizan sus pieles en la fabricación de bioplásticos y recubrimientos comestibles para el envasado de alimentos, mostrando propiedades plastificantes y prolongando la vida útil de los productos alimenticios mediante envasado activo.

<sup>2</sup> Correspondiente al IPOD agrícola (media) de diciembre de 2023, ya que el estudio de COAG de precios no incluye la espinaca entre los alimentos específicos analizados.

<sup>3</sup> Lee, K.S.; Choe, Y.C.; Park, S.H. 2015. Measuring the environmental effects of organic farming: a meta-analysis of structural variables in empirical research. *Journal Environ. Manage.*, 162: 263-274.

<sup>4</sup> Sociedad Española de Agricultura Ecológica/Agroecología (SEAE). Evidencias científicas sobre la producción ecológica: argumentos para el cuidado de nuestra salud y del planeta desde la producción ecológica. [Disponible aquí.](#)

## Recetas

### ★ ENSALADA OTOÑAL DE GARBANZOS Y GRANADA

**Tiempo:** 20 minutos

#### **INGREDIENTES (4 unidades)**

- 400 g garbanzos cocidos
- 100 g queso feta
- 1 granada
- Hojas de albahaca al gusto
- 1 pepino
- 2 cucharadas aceite de oliva virgen
- Tomates cherry
- Sal y pimienta al gusto

#### **PREPARACIÓN**

**Paso 1:** Enjuaga y escurre los garbanzos.

**Paso 2:** Mezcla los garbanzos, granos de granada, pepino, tomates cherry, queso feta y hojas de albahaca.

**Paso 3:** Añade el AOVE y la sal. Mezcla bien todos los ingredientes y sirve la ensalada como un plato nutritivo y colorido. ¡Una opción saludable y deliciosa!

## Historia de la granada

La granada procede de la Antigua Persia (actualmente Irán) y ya era conocida varios siglos antes de Cristo por las antiguas civilizaciones. Los egipcios la utilizaban como fruta, medicina e incluso para curtir y teñir cueros de amarillo. Fue utilizada por griegos y romanos como planta medicinal, pero, sin lugar a duda, fueron los árabes quienes más difundieron su cultivo y supieron apreciar sus virtudes. Ellos fueron quienes introdujeron la granada en España y era tal la fascinación que sentían por ella que pusieron su nombre a una ciudad del antiguo reino andalusí, la ciudad de Granada. Desde entonces, esta singular fruta es utilizada como emblema y símbolo de la ciudad y aparece representada como tal en su escudo.

Para el pueblo judío y el árabe, la granada era símbolo de la concordia. El sevillano Ibn al-Awwam, autor de un tratado de agricultura de gran importancia (Kitab al-Filaha) del siglo XII escribía: “Cuidad del granado; comed la granada, pues ella desvanece todo rencor y envidia”.

*Documento elaborado por Garúa en el marco del proyecto **La Ecomarca Alimenta el Cambio**, con el apoyo de la convocatoria Medio Ambiente y Desarrollo Sostenible de la Fundación Montemadrid; y en colaboración con Ana Molina Martín-Sacristán, como parte de su TFG del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad San Pablo CEU. Tutoras: Violeta Fajardo y Ángela García.*