

Lo más fresco de la Florida: Persimos¹

Claudia Peñuela²

Datos nutricionales

Los persimos de Florida son:

- ✓ Altos en fibra soluble. La fibra soluble reduce el riesgo de enfermedades del corazón.
- ✓ Altos en vitamina A. La vitamina A ayuda a mantener una visión normal, una piel saludable y a proteger contra las infecciones.
- ✓ Altos en vitamina C. La vitamina C ayuda a curar las cortadas, heridas y a mantener saludables los dientes y encías.
- ✓ Altos en manganeso. El manganeso se usa como energía.
- ✓ Fuente de vitamina B₆. La vitamina B₆ participa en el metabolismo de las proteínas.
- ✓ Fuente de potasio. El potasio ayuda al control de la presión arterial.
- ✓ Naturalmente libres de grasa, colesterol y bajos en sodio.

Nota: Los tipos de persimos son hachiya y fuyu.

| Nutrition Facts | |
|------------------------------------|---------------------|
| Serving Size 1 fruit 2-1/2 (168 g) | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 118 | Calories from Fat 3 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 0g | 0% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 2mg | 0% |
| Total Carbohydrate 31g | 10% |
| Dietary Fiber 6g | 24% |
| Sugars 21g | |
| Protein 1g | |
| Vitamin A 55% | Vitamin C 21% |
| Calcium 1% | Iron 1% |

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

©www.NutritionData.com

¿Por qué comprar localmente?

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) estima que el promedio de viaje de los productos agrícolas desde su origen hasta los mercados locales del agricultor es de solo **50 millas**, comparado con **2,000 millas** hasta los supermercados.

Compre localmente y obtenga estos beneficios:



- Frescura y nutrición. Las frutas y verduras cosechadas en su punto tienen mejor sabor y características nutricionales.
- Social/cultural. Ayuda a la comunidad a estar consciente de la importancia de la agricultura.
- Ambiental. Protege los recursos naturales como espacios verdes, fauna, flora, agua, aire y suelos.
- Económico. Promueve la fuerza laboral local.

1. Este documento FCS8876-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de primera publicación: agosto 2009. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNPEP, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es una institución pública, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación al guna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A. & M. Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina.

¿Dónde se cosechan los persimos de Florida?

La mayoría de persimos se cosechan en el **centro y norte de Florida**. Sin embargo, la variedad de persimos hachiya crece mejor en el **sur de Florida**.

¿Cuándo puede comprar persimos en Florida?

Puede comprar persimos desde **septiembre** hasta **diciembre**. ¡Durante **cuatro meses del año!**

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

Seleccione

✓ Persimos hachiya de color anaranjado oscuro.

✓ Persimos fuyu de color anaranjado claro.

Nota: El persimo es una fruta colorida (amarilla a roja), su color no es un signo de madurez. Luego siga estos consejos.

✓ Persimos fuyu firmes, frescos, y con forma de tomate. El persimo fuyu no es astringente y se usa como bocadito o para comer con yogur o ensaladas.

✓ Persimos hachiya jugosos, suaves al tocar y con forma de bellota. El persimo hachiya es astringente, amargo y se usa con más frecuencia en productos horneados.

✓ Persimos brillantes que tengan una cáscara lisa sin magulladuras o rajaduras.

✓ Persimos con su tallo unido y con las hojas encima.

Nota: Si no planea usar los persimos de inmediato, cómprelos no tan maduros y deje que maduren en una bolsa de papel.

Persimos Frescos de la Florida: del mercado a la mesa

Ensalada de persímo y manzana

- 3 **persimos Fuyu**, firmes, maduros, y rebanados a lo largo. Lave el tallo
- 3 **manzanas dulces**, lavadas, sin el centro y rebanadas a lo largo
- 1 cucharada de **nueces** partidas, tostadas
- 2 cucharadas de jugo de **naranja**
- 1 cucharada de **vinagre de jerez**
- 1 cucharada de **aceite de oliva**

Rinde: 6 Porciones **Tiempo: 15 minutos**

1. En un tazón, combine jugo de naranja, vinagre y aceite de oliva.

2. Añada las manzanas, persimos y nueces tostadas. Mezcle y cubra con el aderezo.

* **Información nutricional por porción** (1/6 de receta): Calorías: **120 cal**; Grasa Total 0g; Sodio 0mg; Carbohidratos Totales 25g; Fibra 4g; Proteína 1g; Vitamina A 30%; Vitamina C 20%; Calcio 2%; Hierro 2%
*El % del valor diario de vitamina A, vitamina C, calcio y hierro está basado en una dieta de 2,000 calorías.

Adaptado de: [http://apps.nccd.cdc.gov/dnparecipe/recipe/recipe.aspx](http://apps.nccd.cdc.gov/dnparecipe/recipe/recipe/recipe.aspx)

Pudín de persimos

- 2 tazas de pulpa de **persimo Hachiya**. Deben estar suaves y blandos
- 2 cucharadas de **margarina**
- ½ taza de **azúcar**
- 2 **huevos**
- 1 taza de **leche descremada**
- 1 taza de **harina de trigo**
- 1 cucharadita de **bicarbonato de soda**
- ½ cucharadita de **sal**

Rinde: 6 Porciones

1. Engrase un molde y precaliente el horno a 350°F.

2. Bata la margarina y el azúcar y luego añada los huevos y la pulpa y continúe batiendo.

3. Añada los ingredientes secos alternativamente con la leche.

4. Vierta en el molde y hornee por 45 a 50 minutos.

Información nutricional por porción (148g): Calorías: **212 cal**; Grasa Total 4g; Sodio 442 mg; Carbohidratos Totales 39g; Fibra 3g; Proteína 6g; Vitamina A 23%; Vitamina C 7%; Calcio 8%; Hierro 8%