



# L'albercoc

L'albercoc, també conegut com damasco o al·bérchigo, és el fruit de l'albercoquer. A Catalunya no és difícil de trobar aquest fruit, principalment a la franja mediterrània

El fruit té la carn sucosa, ferma i amb un deliciós sabor dolç. Els albercocs més dolços i sucosos es poden trobar des de finals de la primavera fins a finals de l'estiu, és a dir, entre maig i setembre. La tonalitat rosada que adquireix la pell indica un excés de dolçor en la fruita. Té una forma arrodonida amb pell similar al vellut, un solc característic en la part mitja i una llavor en forma d'ametlla en l'interior del fruit. La grandària d'aquest fruit varia segons la varietat pot ser petit, gran o molt gran, encara que sempre és més petit que un préssec. Té un color que oscil·la entre vermellós, blanc, taronja i groc.

Els albercocs són unes fruites molt delicades, per això han de tractar-se amb gran cura i precaució. Un petit cop amb la ungla o una pressió forta amb els dits li perjudica, ho taca i dona lloc a la seva ràpida podridura.

## Propietats nutritives

Comparat amb altres fruites, la seva aportació energètica és bastant baixa, atesa la seva elevada quantitat d'aigua i modesta aportació d'hidrats de carboni.

## Nutrients destacats

-Fibra: millora el trànsit intestinal

-Provitamina A(beta-caroteno): té acció antioxidant, indispensable per al bon estat dels ulls, ungles, cabells, mucoses, ossos i pel sistema immunològic.

Com a mesura preventiva l'albercoc, pel seu contingut en provitamina A, ajuda a reduir el risc de malalties cardiovasculars, degeneratives i del algun tipus de càncer

-Potassi: Indispensable per l'equilibri hídric del cos, ajuda a que l'activitat muscular estigui estable.

És indicat en persones amb problemes de hipertensió o bé en retenció de líquids. Els seu consum es restringeix en persones amb problemes renals.

-Magnesi: té influència en l'intestí, millora la immunitat i exerceix un petit efecte laxant.

**Lara Lombarte Plaza**

Membre de l'ACDN



TEDIEM

Consulting Empresarial, s.L.

## SERVEIS D'ASSESSORAMENT I GESTIÓ FISCAL, COMPTABLE, LABORAL I JURÍDIC

- DECLARACIÓ DE RENDA I PATRIMONI
- GESTIO DE JUBILACIÓ, VIUDETAT, ORFANDAT...
- PENSIONS NO CONTRIBUTIVES
- AJUDES GENERALITAT
- TESTAMENTS
- ALTES I BAIXES D'AUTÒNOMS

AV. DIAGONAL 379, 2-1  
08008 BARCELONA  
TEL. 934 161 660

**Composició per 100 grams de porció comestible**

Calories .....	39	Magnesi (mg) .....	12
Hidrats de carboni (g) .....	9,5	Provitàmina A (mcg) .....	27
Fibra (g) .....	2,1	Vitamina C (mg) .....	7
Potassi (mg) .....	290	<i>mcg=micrograms</i>	



## Batut d'albercoc amb prunes

Netejar bé les fruites i tallar-les a dauets petits. Posar-les en un recipient juntament amb la llet semidesnatada i amb la batedora, batre'l, fins aconseguir una textura agradable. Posteriorment afegir-li els suc de llimona i la mitja llima. Deixar reposar a la nevera uns 10 minuts i llest per prendre.

### Ingredients (4 persones)

10 albercocs / suc de llimona natural / 1/2 llima / 3 prunes / 0,5 litres de llet semidesnatada

Els dietistes-nutricionistes són els diplomats universitaris en Nutrició Humana i Dietètica que desenvolupen activitats orientades a l'alimentació de la persona o de grups de persones, adequades a les necessitats fisiològiques i, si s'escau, patològiques de les mateixes, d'acord amb els principis de prevenció i salut pública.

Consulta amb el teu dietista-nutricionista!  
www.acdn.cat