



Steven W. Troxler
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services**
Food and Drug Protection Division

Joe Reardon
Director

Pepinillos



Los pepinillos crecen en Carolina del Norte durante los meses de septiembre, octubre y noviembre; se venden muy frescos en los Farmers Market. ¿Conoce usted sus propiedades?

Historia de los Pepinillos

Los pepinillos son originarios de la India, de una región cercana a los Himalayas. Se han cultivado por más de 3,000 años; se mencionan en la Biblia y se encontraban en las regiones del Norte de África, Italia, Grecia y Asia Menor en los inicios de la era Cristiana.

A Inglaterra llegaron en los años 1300 y fue Colón quien los trajo a Haití; se les cultivo en Florida en 1539 y llegaron a Virginia y estas zonas a fines del siglo XVI.

Características de los Pepinillos

Los pepinillos pertenecen a la familia de las cucurbitáceas, al igual que el melón, el zapallo y las calabazas.

Es una planta rastrera, de hojas largas que forman una especie de toldo sobre el fruto, que es de forma cilíndrica alargada y puntas estrechas.

Cuando compre pepinillos elíjalos firmes, de piel brillante y suave, sin signos de golpes y sin partes encogidas.

El pepinillo sin pelar puede almacenarse en la refrigeradora hasta por una semana, aunque contra más tiempo tienen menos crujientes son.

Los pepinillos ya pelados y cortados se pueden almacenar en la refrigeradora por no más de un día.

Algunas personas no digieren bien los pepinillos. Para evitar este problema, unas horas antes de comerlo se les puede cortar en trozos y desperdigarles sal de mar; guardarlos en la refrigeradora por lo menos durante una hora.

Los pepinillos que se cultivan en fincas para comer frescos, los que se cultivan en invernaderos y, los que se cultivan para preparar pickles tienen todas las mismas características.



Carolina del Norte es uno de los Estados con mayor producción de pepinillos.

Pepinillos y la Salud Humana

- Los pepinillos tienen un alto contenido de agua y por ello resultan diuréticos.
- La cáscara del pepinillo es rica en fibra y contiene además varios minerales, sobre todo potasio, silicio, magnesio y ácido fólico.
- Su fibra dietética regula el colesterol y ayuda a la digestión.
- Los pepinillos son una buena fuente de vitamina C.
- Remueven materiales de desecho y toxinas químicas del organismo.
- Podrían ayudar a solucionar problemas de artritis ya que ayudan a eliminar el ácido úrico.
- Su contenido de magnesio ayuda a relajar los músculos y los nervios y ayuda a la buena circulación sanguínea.
- Su bajo contenido en calorías los vuelve apropiados para las dietas con las que se busca bajar de peso.
- Su alto contenido en agua los convierte en aliados de los deportistas.
- El manganeso que contienen ayuda al funcionamiento de ciertos nutrientes, sobre todo a la tiamina, el ácido ascórbico y, a la absorción del colina.
- Los resultados de una investigación efectuada en Japón señalan que el jugo de pepinillo contiene una sustancia que ayuda a solucionar problemas intestinales.
- El jugo de pepinillo se piensa que rejuvenece la piel y el cabello. También ayuda a desinflamar las quemaduras de sol.
- La cáscara del pepinillo ayuda a suavizar las manos cuando se utiliza detergentes fuertes o, se les coloca en agua muy caliente.

Propiedades de los Pepinillos

Crudo y Peldao

MacroNutrientes	Unidades	Valor por 100 gms	MicroNutrientes	Unidades	Valor por 100 gms
Agua	g	96.49	Potasio	mg	148
Energía	kcal	12	Sodio	mg	2
Proteína	g	0.57	Zinc	mg	0.14
Total Grasas	g	0.16	Cobre	mg	0.032
Carbohidratos	g	2.5	Manganeso	mg	0.085
Fibra dietética	g	0.7	Selenio	mcg	0
Azúcar	g	0	Vitaminas		
Lípidos			Vitamina C	mg	3
Grasa Saturada	g	0.042	Thiamina	mg	3
Grasa Monosaturada	g	0.004	Riboflavina	mg	3
Grasa Polisaturada	g	0.065	Niacina	mg	3
Colesterol	mg	0	Acido Pantotenico	mg	1
Acido linoleico (18:2)	g	0.027	Vitamin B-6	mg	3
Alfa-linolenico (18:3)	g	0.037	Folate	mcg	3
Minerales			Folate, DFE	mcg_DFE	0
Calcio	mg	14	Vitamina B-12	mcg	0
Hierro	mg	0.16	Vitamina A	IU	3
Magnesio	mg	12	Vitamina E	mg	0
Fósforo	mg	21	Vitamina K	mg	0

Datos tomados del USDA

Crudo y sin pelar

MacroNutrientes	Unidades	Valor por 100 gms	MicroNutrientes	Unidades	Valor por 100 gms
Agua	g	96	Potasio	mg	144
Energía	kcal	13	Sodio	mg	2
Proteína	g	0.69	Zinc	mg	0.2
Total Grasas	g	0.13	Cobre	mg	0.033
Carbohidratos	g	2.76	Manganeso	mg	0.076
Fibra dietética	g	0.8	Selenio	mcg	0
Azúcar	g	0	Vitaminas		
Lípidos			Vitamina C	mg	5.3
Grasa Saturada	g	0.034	Thiamina	mg	0.024
Grasa Monosaturada	g	0.003	Riboflavina	mg	0.022
Grasa Polisaturada	g	0.053	Niacina	mg	0.221
Colesterol	mg	0	Acido Pantotenico	mg	0.178
Acido linoleico (18:2)	g	0.022	Vitamin B-6	mg	0.042
Alfa-linolenico (18:3)	g	0.030	Folate	mcg	13
Minerales			Folate, DFE	mcg_DFE	0
Calcio	mg	14	Vitamina B-12	mcg	0
Hierro	mg	0.26	Vitamina A	IU	215
Magnesio	mg	11	Vitamina E	mg	0.079
Fósforo	mg	20	Vitamina K	mg	0

Notas

- **100.** La información se refiere a 100 gramos de pepinillo fresco sin pelar y de pepinillo fresco pelado.

- 5. El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- + - Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.

¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!

