

Dátil

Date

Phoenix dactylifera L.



Phoenix dactylifera L., la palma datilera o palmera real, es una de las más notables especies del género *Phoenix*—familia de las arecáceas—, que cuenta con otras quince, distribuidas desde Canarias, pasando por el norte de África y el Sur de Asia, hasta el Extremo Oriente. Es una palmera dioica de tronco único o ramificado en su base, de 20 m de altura y 3 a 4 dm de anchura, cubierto con los restos de las hojas viejas; hojas pinnadas, de 6 a 7 m de longitud, con folíolos de unos 45 cm, de color glauco; inflorescencia muy ramificada naciendo de entre las hojas; flores masculinas de color crema, y femeninas amarillas; y frutos oblongo-ovoides, de 3 a 9 cm de longitud, de color naranja, cáscara lisa y con pulpa carnosa y dulce.

Su origen se atribuye al Norte de África y a Asia, aunque los historiadores no se han puesto de acuerdo todavía. Debido a las propiedades nutritivas de los dátiles, los árabes, griegos, hebreos y egipcios llamaban a la palmera, el «árbol de la vida», y los fenicios «el árbol de Dios», ya que se podía sobrevivir viajando por el desierto con un puñado de dátiles. Estos frutos llegaron a América durante la colonización con las migraciones españolas.

El dátil no es una fruta desecada a pesar de tener una consistencia y un aspecto parecido. Este fruto no se deja desecar después de su recolección, sino que se seca al sol en el mismo árbol y después se recolecta. Entre los más comercializados se encuentra el **dátil tunecino** *Deglet Noor*, «dátil de la luz», de piel lisa y brillante, considerado el mejor de todos; el **dátil Medjool**, de piel arrugada y textura parecida a la de un caramelo toffee. Los dátiles que se cultivan en Elche (Alicante) también gozan de una calidad excelente.

Estacionalidad

Las datileras dan su fruto en diciembre, si bien hoy día, los dátiles se pueden encontrar en el mercado en cualquier época del año.

Porción comestible

86 gramos por cada 100 gramos de dátiles secos con huesos.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hidratos de carbono.

Valoración nutricional

Los dátiles son una buena fuente de hidratos de carbono. Aportan mucha energía al organismo y son un alimento ideal para aguantar viajes largos, para la práctica deportiva o para sobrellevar mejor los trabajos de mucho desgaste físico. También posee un suave efecto laxante por su contenido en fibra, por lo que ayuda a regular el tránsito intestinal y a prevenir el estreñimiento.

Una de las bondades más características de este fruto es su contenido en betacarotenos y luteína, ambos son pigmentos naturales que cuidan la salud de la vista y previenen enfermedades degenerativas de los ojos como las cataratas.

De su valor mineral, destaca el potasio, que en sinergia con la niacina (vitamina B3), favorece el buen funcionamiento nervioso y muscular, promoviendo una buena coordinación psicomotora.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad (10 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	314	27	3.000	2.300
Proteínas (g)	2,2	0,2	54	41
Lípidos totales (g)	0,4	0	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
Hidratos de carbono (g)	71	6,1	375-413	288-316
Fibra (g)	8,7	0,7	>35	>25
Agua (g)	17,7	1,5	2.500	2.000
Calcio (mg)	68	5,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	2	0,2	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	59	5,1	350	330
Zinc (mg)	0,3	0	15	15
Sodio (mg)	5	0,4	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	750	64,5	3.500	3.500
Fósforo (mg)	57	4,9	700	700
Selenio (μg)	1	0,1	70	55
Tiamina (mg)	0,08	0,01	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,04	0	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	2,9	0,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,15	0,01	1,8	1,6
Folatos (μg)	21	1,8	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	7	0,6	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CASTAÑA). 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. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.