

Originario de **Asía Central**, no se sitúa su procedencia en un lugar concreto, aunque se sabe que fue entre el mar Negro y China. Armenia, donde se cultiva desde tiempo inmemorial, ha dado nombre a esta especie. Los griegos y más tarde los romanos, lo difundieron por Europa.



Aunque también se produce en España, no es una de las frutas más cultivadas.

El albaricoque es el fruto del árbol *Prunus armeniaca*, también conocido como damasco, chabacano y por supuesto albaricoquero. Pertenece a la amplia familia de las Rosáceas, que tanta variedad de frutas nos ofrecen.

Esta fruta, en Aragón y tierras limítrofes, se conoce como **alberge**, y cuando todavía es pequeño e inmaduro se le llama popularmente "matachicos". Es uno de los ingredientes de las típicas frutas de Aragón.

Algunas de sus variadas **propiedades nutricionales:**

Contienen una elevada cantidad de agua y bajo aporte energético.

Como es habitual en las frutas, los albaricoques son ricos en vitaminas: la vitamina A en forma de provitamina, y la vitamina C son las principales

También contienen potasio, calcio y magnesio. El magnesio es importante en la mineralización de huesos y dientes, a su vez tiene efecto positivo en el funcionamiento del tracto intestinal. Son beneficiosos en el crecimiento óseo y en el refuerzo del sistema inmunitario, lo que los hace muy aptos en la nutrición infantil.

Otros cationes que aporta son hierro, cobre y cobalto.

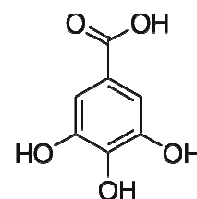
Es importante su poder laxante, ayudando en los casos de estreñimiento. A la vez es diurético por lo que ayuda a controlar la hipertensión.

Se les asocia con protección de la vista, el pelo, los dientes y los huesos.

Dado su contenido en betacarotenos y taninos que son unos buenos antioxidantes, son beneficiosos en la prevención del cáncer.

Los taninos también aportan propiedades astringentes y antiinflamatorias que favorecen a la mucosa intestinal.

Dado que también contiene ácido oxálico, su consumo es menos recomendable en personas con problemas renales, ya que pueden generarse cristales de oxalato cálcico.



Tanino. Ácido gálico