



GUAYABA (*Psidium guajaba*. Familia: Mirtáceas)

► **CARACTERÍSTICAS**

- Fruto de la guayaba (*Psidium guajava*). Árbol pequeño o arbusto, que alcanza como máximo unos 5 m de altura. Con flores blancas solitarias o en pequeños grupos.
- Familia: Mirtáceas.
- Fruto esférico, ovoide o ahuevado, de 4 a 7 cm de diámetro y entre 4 y 12 cm de longitud. De distintas formas redondeadas, semejante a un limón o parecida a una pera. Con cáscara cerosa, piel gruesa o delgada, lisa o rugosa, de color verde a amarillento según la especie y grado de maduración. Bajo la cáscara, una primera capa de pulpa, de unos 0,25 cm de espesor, consistente y firme. La capa interior más blanda, jugosa y cremosa, con numerosas semillas comestibles de consistencia leñosa y dura. Posee una carne blanca, rosa o roja dependiendo de la variedad. Su sabor puede ser dulce y ácido o agridulce. Las dulces recuerdan a una mezcla de pera, higo y fresa, mientras que las ácidas a una combinación entre plátano, limón y manzana. De gran aroma. Puede llegar a alcanzar hasta los 500 g.
- Origen: América Tropical.

► **PRINCIPALES PAÍSES PRODUCTORES**

Brasil ("goiaba"), Colombia, Perú, Estados Unidos, Ecuador, México ("arrayana"), Venezuela, Costa Rica, Cuba,

Puerto Rico, India, Sudáfrica, Filipinas.

► **VARIEDADES**

- **Guayaba Cas** (la más comercial): tamaño de una naranja pequeña, de piel verde que pasa a amarillento al madurar. Pulpa clara, cremosa, gelatinosa y dulce. Es la más comerciali-

zada en nuestro país. Se puede comer con piel y tiene un delicado transporte cuando está madura por el notable reblandecimiento de su piel.

Otras variedades, según el color de la pulpa:

Blancas

- **Puerto Rico:** unos 9 cm de largo y 7 cm de diámetro, con un peso aproximado de 150 g.





- **Guayaba Coronilla:** piel rugosa, pulpa color beige y sabor ácido, entre manzana, limón y plátano.

Rojas

- **Rojo Africano:** pulpa rosada, más pequeña que la anterior, con 6 cm de diámetro y unos 65 g de peso.
- **Guayaba Roja:** ovalada con forma parecida al aguacate, de piel verde y rugosa, con pulpa color rosa pálido.

► PROPIEDADES

- Elevado contenido en agua.
- Contiene mucílagos (fibra soluble de naturaleza viscosa) y pectinas.
- **Vitaminas:** es una de las frutas con mayor contenido vitamínico, las más

destacadas son A y C. En menor cantidad del grupo B.

- **Minerales:** fósforo, potasio y calcio.
- Baja cantidad de hidratos de carbono, proteínas y grasas.
- **Consumo:** al natural son preferibles las de carne blanca, simplemente pelada y cortada en trozos. De carne rosada es empleada principalmente para conserva, jugo, procesado en pastas, jaleas (como la llamada "pasta de guayaba", parecida a la carne de membrillo pero más viscosa y coqueosa). Utilizada también en zumos, batidos, helados, mermeladas, combinados con productos lácteos y tartas. Si está verde a una temperatura ambiente (20 °C) hasta que madure (cuando adquiere color amarillo y ce-

de ligeramente al presionarla con los dedos). Una vez madura, en frigorífico a 8 °C, en la zona menos fría del mismo.

► COMERCIALIZACIÓN

- Los más comercializados: entre 100 y 165 g.
- Categorías: I.
- Formatos: caja de cartón abierta de 3 kg, unas 20-25 uds, cada fruto envasado al vacío en plástico duro.
- Conservación: en cámara de 5-8 °C.
- Rotación: en Merca, una semana.
- **Las ventas:** en Red de Mercas, del orden de unas 300 toneladas en 2006.



Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
10	5	5	4	3	1	1	1	5	25	25	15

Observaciones y curiosidades: aunque se comercializa todo el año, mejor temporada desde octubre a diciembre. En España existen, sobre todo en Canarias, pequeñas explotaciones. Un fruto semejante a la guayaba es el **guayabo-piña** o **fejjoa** (*Feijoa sellowiana*). A pesar de su nombre, no es un verdadero guayabo. También pertenece a la familia de las Mirtáceas. Originario de América tropical, Brasil y norte de Argentina. Son frutos carnosos, ovoides, de color verde oscuro hasta la madurez, con un gran número de semillas blancas muy diminutas en su interior. Pulpa granulosa, con cuatro celdillas, blanca o asalmónada y de sabor azucarado, muy perfumado que recuerda a la piña y el plátano. Peso entre 40-50 g. Rico en vitaminas B y C. Se puede consumir fresco, en compota, en forma de mermelada, confitura o gelatina.