

## LÚCUMA

**Origen :** El Lúcumo cuya denominación botánica es *Lúcuma obovata* H.B.K. es un frutal originario del área andina. En este ámbito todavía se encuentran ecotipos de lúcumo que crecen de manera silvestre en territorio peruano. El lúcumo es una especie arbórea, de la familia de las sapotáceas y del genero *Lúcuma*.

**Antecedentes :** Según cronistas e historiadores, el uso de la lúcumo proviene de épocas anteriores al Incanato, el mismo que se evidencia en imágenes moldeadas en huacos de la cultura Mochica, la misma que se desarrolló en la Costa Norte del Perú. Esto corrobora un aprovechamiento ancestral como parte de la dieta alimenticia en esas y otras poblaciones que se asentaron en localidades de la costa y sierra del Perú.

**Zona de producción :** La mayor concentración de este frutal se encuentra en los departamentos de Ayacucho, Cajamarca, Ancash, Moquegua y Lima, todos en el Perú. Su hábitat natural es la sierra baja, pero prospera muy bien prácticamente desde el nivel del mar hasta los 3,000 metros de altitud, con temperaturas de 8 a 27 grados centígrados y humedad de 80% a 90%.

**Características del Fruto :** El fruto es una baya esférica, cónica o comprimida basalmente, con exocarpio o cáscara delgada de color verde o amarillo bronceado, generalmente en la parte apical, rodeada de una coloración bruno plateada. El mesocarpio es de sabor y aroma muy agradable, color amarillo intenso, textura harinosa, y de consistencia suave. El endocarpio que envuelve a la semilla es delgado y amarillo claro.

**Harina de Lúcumo :** La lúcumo finamente triturada es una harina de color amarillo dorado, de sabor dulce y textura áspera. En el Perú la pulpa de lúcumo se ha venido industrializando bajo la forma de harina, empleada en heladería, pastelería y repostería (flan, merengados, budín, natillas y mazamorras, crema helada, etc), principalmente.

**Contenido Nutricional :** El producto fresco es la pulpa de fruta (el mesocarpio libre de cáscara y pepas), con su cantidad original de agua sin sufrir algún método de procesamiento.

La lúcumo tiene un elevado valor nutricional, es buena fuente de carbohidratos, rica en minerales y vitaminas.

Componente	%
Pulpa	69 a 82
Cáscara	7 a 15
Hollejo	2 a 3
Semilla	8 a 14

El valor nutricional de 100 gr. de pulpa fresca y de harina de lúcumo.

<b>Componente</b>	<b>Unidad</b>	<b>Pulpa fresca</b>	<b>Harina</b>
Agua	g	72.3	9.3
Valor Energético	Cal	99	329
Proteínas	g	1.5	4
Fibra	g	1.3	2.3
Lípidos	g	0.5	2.4
Cenizas	g	0.7	2.3
Calcio	Mg.	16	92
Fósforo	Mg.	26	186
Fierro	Mg.	0.4	4.6
Caroteno	Mg.	2.3	0
Tiamina	Mg.	0.01	0.2
Niacina	Mg.	1.96	----
Ac.Ascórbico	Mg.	2.2	11.6
Riboflavina	Mg.	0.14	0.3