



¿Puedes ver los pimientos?



Los pimientos y chiles vienen en diferentes formas, tamaños, colores y sabores, ¡y se pueden encontrar en las cocinas en todo el mundo! Se consideran científicamente frutas porque contienen semillas y se producen a partir de una planta con flores. ¡Se pueden usar las semillas de sus pimientos para cultivar su propia planta! Consulte nuestra "[Seed Saving Guide](#)" (Guía para guardar semillas) para obtener más instrucciones.

## Datos de Pimientos y Chiles

- Los pimientos tienen muchos nombres diferentes en todo el mundo. Por ejemplo, en Australia y Nueva Zelanda se llaman Capsicum.
- Además de ser un alimento popular en todo el mundo, los pimientos también se utilizan para aerosoles de autodefensa, insecticidas orgánicos, ungüentos musculares, colorantes alimentarios, vaselina y gárgaras para la garganta.
- Una vez que los pimientos cambian de verde a su color completamente maduro, su contenido de vitaminas A y C aumenta, y los pimientos dulces se vuelven más dulces y los chiles se calientan.

Los pimientos son 92% agua!



Los pimientos tienen la mayor concentración de vitamina C en cualquier vegetal o fruta. De hecho, ¡contienen tres veces más vitamina C que las naranjas!

## Datos nutricionales



La capsaicina que se encuentra en los chiles contribuye a aumentar el flujo sanguíneo y mejora el metabolismo de

las grasas, protegiendo en general la salud cardiovascular.



Hungarian Hot Wax Pepper



Purple Beauty Pepper



Highlander Pepper

## ¿Por qué son picantes algunos pimientos?

- Algunos pimientos son picantes porque contienen una alta concentración de compuestos químicos conocidos como capsaicinoides. Estos compuestos químicos se encuentran principalmente en el revestimiento blanco / "costillas internas" de un pimiento.
- Cuando se muerde un pimiento, estos compuestos químicos se unen a los receptores sensibles al calor en la boca y envían un mensaje al cerebro de que la boca está en llamas. Es por eso que se puede sudar o tener los ojos llorosos.
- El suelo y el clima donde se cultivan los chiles afectarán su picante. Las noches calientes harán que los chiles produzcan más capsaicina.
- La Unidad de Calor Scoville (SHU) fue desarrollada en 1912 por Wilbur L. Scoville para clasificar el nivel de calor de los pimientos. Este sistema de medición se determina en función de la cantidad de capsaicina que se encuentra en el chile.
- El chile más picante del mundo es el Carolina Reaper. Tiene una clasificación de 1,569,000 en la Unidad de Calor Scoville (SHU). A modo de comparación, un pimiento es 0 SHU y un jalapeño es entre 2,000-8,000 SHU.



## C o n s e j o

### Se puede comprobar el picante de algunos chiles incluso antes de probarlos.

- Las estrías ocurren cuando la planta ha estado bajo estrés debido a la falta de agua o cuando el pimiento en sí ha envejecido. Cuando los chiles como los jalapeños tienen más estrías, tienden a ser más picantes.
- El color de los chiles también puede determinar su picante: a medida que los chiles picantes envejecen, su color se vuelve rojo, naranja o dorado y se vuelven aún más picantes.



### Se puede reducir el picante de los pimientos picantes

- Al cocinar, puede minimizar el picante de los chiles por raspar y desechar las semillas y las costillas internas.
- Si quiere hacer un plato más picante, se pueden agregar esas semillas de pimiento picante.
- ¡Asegúrese de usar guantes cuando toque chiles picantes!