

CALABACITA

Cucurbita pepo

Familia: Cucurbitaceae



Valor nutricional

Por 100 gr. de calabacita



Azúcares

0.2 gr



Fibra

0.5 gr



Proteína

0.6 gr

Potasio

140 mg



Magnesio

8 mg

Fósforo

17mg

Calcio

24 mg

Vitamina C

22 mg



Beneficios para la salud



Mantiene saludable el sistema inmune y las vías respiratorias.



Es antioxidante, previene la ceguera y las cataratas.



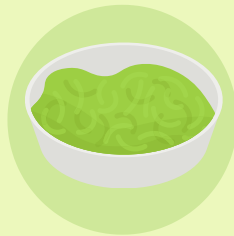
Alivia problemas de estreñimiento, gastritis y úlceras.

Previene la cistitis, insuficiencia renal y cálculos renales.



¿Cómo consumirla?

A la mexicana acompañada de chile, cebolla, jitomate y otras verduras.



La crema de calabacita es ideal para un plato principal, nutritivo y rico.



Es utilizada también cruda para ensaladas, junto con otras verduras frescas.

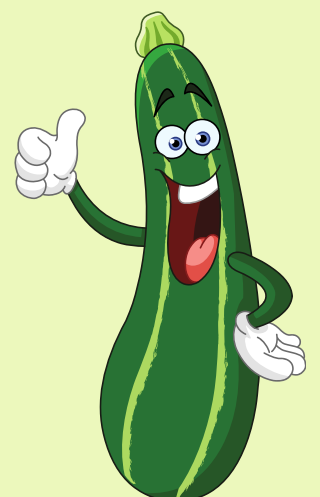
Rellenas de queso panela y en un caldillo de jitomate, es una opción nutritiva y fácil para la comida.



La flor de calabaza es comestible, se puede consumir en cremas, quesadillas y salteadas.

¿Sabías qué...?

- Es originaria de Mesoamérica, existen alrededor de 800 tipos diferentes de calabazas, pero solo 200 de ellas son comestibles.
- Es llamada calabacita, calabacín, calabaza italiana o *zucchini*.
- Para un mejor sabor, se cosechan cuando sus semillas y epicarpio (corteza) todavía son inmaduros y suaves.
- Las semillas y guías de la calabaza también son comestibles.
- La calabaza puede durar varias semanas si se almacena en la oscuridad; Una vez cortada, solo se conserva en refri unos días.
- Las semillas verdes de calabaza pueden ser un remedio natural para hombres con problemas menores de próstata.



Fuente: Penelo (2018) y Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (2020).

Diseño e integración: Angélica Ramírez, Carmen Collinot.

Coordinación: Yadeneyro de la Cruz, Juan Fontalvo.

Huerto Agroecológico - Biología UV - huertobiologia@uv.mx

