

# PAPAYA

*Carica papaya*

Familia: Caricaceae



## Valor nutricional

Por 100 gr. de papaya sin cáscara



**Azúcares**

5.06 gr



**Fibra**

0.82 gr



**Proteína**

0.52 gr

**Potasio**

182 mg



**Magnesio**

21 mg



**Fósforo**

6.50 mg



**Calcio**

17 mg

**Vitamina C**

40 mg



## Beneficios para la salud



Mejora la digestión, alivia estreñimiento, desinflama úlceras.



Favorece el sueño y la memoria, la salud de huesos y músculos.



Es antiinflamatoria, cicatrizante tópico y fortalece el cabello.

Previene problemas cardiovasculares, el cáncer y el asma.



## ¿Cómo consumirla?

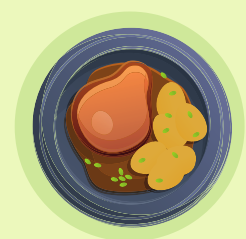
Cruda en trozos, sola o con otras frutas, miel, granola y yogurt.



Como complemento de ensaladas de hojas verdes.



Con chile habanero para hacer salsa, o con piña, jengibre, tomate, cebolla, ajo y especias para preparar una salsa para guisados.



En agua con limón, naranja, jengibre, piña, guayaba o avena.



En jugos, batidos, cremas, conservas o dulce de papaya verde con coco.

## ¿Sabías qué...?

- Originaria de Mesoamérica, se cultiva desde México hasta Argentina, naturalizada en los trópicos del Viejo Mundo.
- En algunos países a la papaya se le llama como papayón, olocotón, lechosa, fruta bomba, melón de árbol y mamón.
- La cáscara, hojas y semillas son comestibles y aportan nutrientes, aunque no se deben comer en exceso.
- Contiene una enzima llamada papaína, la cual facilita la asimilación de proteínas y favorece la digestión de carnes rojas; por esto se usa para marinar y suavizar cortes de carne.
- Las personas con alergia al látex también pueden ser alérgicas a la papaya debido a su contenido de quitinasas.



Fuente: INCMNSZ (2015), Fischer (2020), Melara (2020), Ware (2021).

Diseño e integración: Angélica Ramírez, Carmen Collinot.

Coordinación: Yadeneyro de la Cruz, Juan Fontalvo.

Huerto Agroecológico - Biología UV - huertobiologiaeuv.mx

