

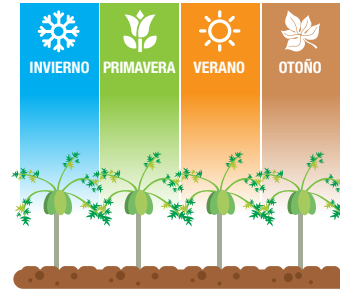
PAPAYA



PLANTA PRODUCTORA Papayo



RECOLECCIÓN Todo el año



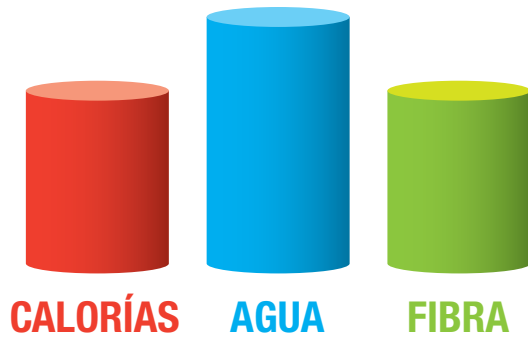
SABOR



CONSUMO RECOMENDADO Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS



La barriga estará tranquila con la papaya y la papaina

Según el Reglamento (CE) N°1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

PAPAYA



PROP. ORGANOLÉPTICAS

- Forma:** Alargada con semillas negras en su interior.
- Color:** Cáscara anaranjada. Pulpa de color salmón.
- Olor:** Especial.
- Sabor:** Dulce cuando madura. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua.
- Tacto:** Textura blanda y frágil. Hay que pelarlas y retirar las pepitas (semillas de color negro) que según el tipo de papaya serán muy abundantes.

CULTIVO

Es el fruto del papayo o papayero que es una planta de varios metros de altura (2-9 m).
Procede de Centro América (México), pero hoy día está muy extendida. Necesitan agua y temperatura cálida y estable.
Es la cuarta fruta tropical producida a nivel mundial después del plátano, el mango y la piña tropical.

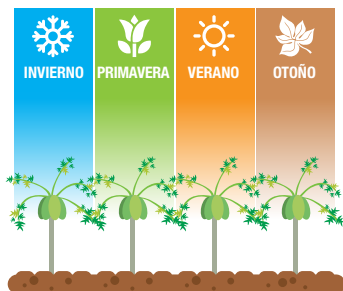


LUGAR DE PRODUCCIÓN

En España solo se cultiva en Canarias aunque en Andalucía se está iniciando su cultivo.

RECOLECCIÓN

Todo el año, al igual que la mayoría de las frutas tropicales. Aunque su mayor producción suele ser a principios del verano y en otoño (mayo a noviembre).



SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g tienen:

1. Calorías nivel medio.
2. Fibra nivel medio.
3. Agua nivel medio.
4. Vitamina C similar al contenido en las fresas.
5. Más azúcares.
6. PAPAÍNA.
7. Potasio.

PAPAINA que es una enzima que tiene la papaya que facilita la digestión de ciertos alimentos. Procede de la extracción del látex (líquido blanco, lechoso) que sale al hacer un corte a la fruta de la papaya cuando aún no está madura.

IMPORTANCIA

- **Por las calorías** tomada con moderación puede ayudar al control del peso corporal.
- **Por los azúcares** tiene una buena asimilación y aportan energía.
- **Por la vitaminas C:**
 1. Pueden ayudar a defender de los resfriados.
 2. Favorece la absorción intestinal del HIERRO de los alimentos o medicamentos y ayuda a controlar la anemia.
 3. Con efecto antioxidante por lo que puede colaborar para la protección de muchas enfermedades.
- **Por la PAPAÍNA** permite hacer una buena digestión.

Peso de 1 ración: 120 - 200 g de porción comestible.

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta: 1 pieza mediana de frutas = 1 cuenco de fresas o cerezas = 2 rodajas de melón o sandía.

1 ración de 150 g de papaya contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

*La Barriga estará tranquila
con la papaya y la papaína*