

PAPAYA



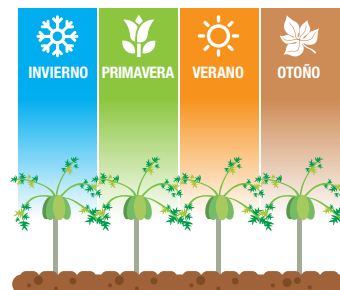
PLANTA PRODUCTORA

Papayo



RECOLECCIÓN

Todo el año



SABOR



CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



CALORÍAS



AGUA



PAPAÍNA



VITAMINAS



ANTIOXIDANTE

TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS



La barriga estará tranquila con la papaya y la papaína

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

Canarias es la única región española donde se cultiva papaya (Tenerife y Gran Canaria). Aunque en Andalucía está iniciando su cultivo.

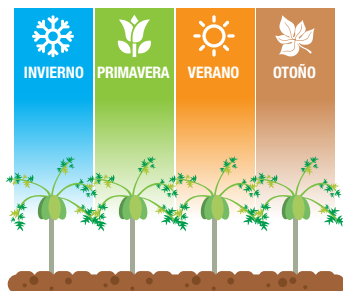
El cultivo tiene que renovarse cada 3 años.

CURIOSIDAD:

La temperatura es importante para el cultivo y recolección de la papaya. El papayo tiene 3 sexos: Masculino, femenino y hermafrodita (cada uno en un pie de planta distinto). La que mejor producción tiene es la planta hermafrodita (2 sexos en la misma planta). A temperatura inferior a 20° la planta cambia de sexo, las flores se forman mal y salen frutos deformes. A temperaturas muy altas (>30°) la flor de la planta hermafroditas se transforman en masculinas.

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: 40-48 kcal/100g.
2. Fibra.
3. Agua nivel medio: 88-90%.
4. Vitamina C similar al contenido en las fresas.
5. Más azúcares que dan el sabor dulce.
6. PAPAÍNA.
7. Potasio.

PAPAINA que es una enzima que tiene la papaya que facilita la digestión de ciertos alimentos, fundamentalmente actúa rompiendo los enlaces de unión en las proteínas de los alimentos de origen animal y los convierte en proteínas más pequeñas. Por ello también se utiliza para ablandar la carne de consumo humano. Se extrae 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 a regular el peso corporal evitando el sobrepeso y la obesidad.
- **Por los azúcares:** tiene una buena asimilación y aporta energía.
- **Por la vitaminas:** La papaya es rica en vitamina C, otras frutas ricas en esta vitamina son: kiwis, naranjas, fresas y melón:
 1. Colabora con los sistemas de defensa y puede ayudar a controlar 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 crónicas y proteger del envejecimiento prematuro de las células del cuerpo.
- **Por la PAPAÍNA:** permite hacer una buena digestión de los alimentos ricos en proteínas como la carne.

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*