

SALUDABLE

Papaya, el exotismo que sorprende

Fruta tropical. Sabor dulce, pulpa jugosa y alto porcentaje en agua hacen de esta fruta la compañera ideal en platos frescos y postres

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de Carbono
88,3 g.	38,1 kcal.	2,3 g.	0 mg.	8,8 g.

A. D. S.



FOTOLIA



También en zumos, batidos o ensaladas

A. D. S.

Con el verano a la vuelta de la esquina y el abandono paulatino de las bajas temperaturas, los zumos se convierten en un imprescindible para refrescarse cuando sube el mercurio. La papaya es un buen recurso para probar algo diferente. Combinado con zumo de naranja, de piña o con zanahoria y agua se bate hasta conseguir una textura ligera. El azúcar, a gusto del consumidor. Otra de las variantes que también triunfan son los batidos. En este caso, las combinaciones son tantas como a uno le apetezca. A las frutas se le añadirá leche para que el líquido sea un poco más denso. Pueden prepararse con mango y naranja; con kiwi y un poco de miel canela; con zanahoria, naranja y yogur o también con piña. Su color anaranjado le da también un toque diferente a las ensaladas primaverales, así que es también una buena opción que plantearse. El aliño jugará un papel importante, se puede optar por una mezcla de vinagre con aceite y miel, por ejemplo, o simplemente con aceite de oliva virgen. Con picatostes, pipas o frutos secos.

Se ha convertido en un habitual en las estanterías de la sección de frutas y en las dietas adelgazantes. La papaya poco a poco se ha hecho un hueco en el mercado de las frutas exóticas aunque todavía para muchos consumidores son desconocidas sus propiedades nutricionales, entre las que destaca la fibra y su gran cantidad de vitamina C.

Originaria de Centroamérica pertenece a la familia de las Caricáceas y su nombre científico es *Carica papaya*. Su principal forma de consumo cuando está madura es cruda, es decir, natural. Como cualquier otra fruta se pela la piel, se corta longitudinalmente debido a su forma de pera alar-

gada. Las semillas de su interior se retiran porque le dan un sabor amargo que contrarresta el dulzor de la pulpa pero hay quien las aprovecha para emplearlas como sazonador.

Cuando el fruto todavía está un poco verde y no maduro del todo se emplea en guisos, garniciones y estofados. Y si se encuentra en su punto óptimo los postres se convierten en su mejor aliado. El helado de papaya refrescante y saludable se puede hacer en casa. También las mermeladas, confituras, flanes y mousses con yogur disponen de un amplio recetario para elegir y sorprender en casa durante estos días de confinamiento. Por cierto su uso culinario es explo-

tado en el tratamiento de los marinados. El chef zamorano Luis Alberto Lera, de Castroverde de Campos, demostró su destreza en el tratamiento de la carne de caza durante una ponencia en 2019 en San Sebastián Gastronomía donde utilizó, en este caso papaya tailandesa verde, pimienta laurel y brandy para elaborar una marinada de larga duración para la carne de caza.

La papaya y la cosmética

La riqueza de sus componentes saludables no ha pasado desapercibida para el sector de la cosmética que ha encontrado en la papaya un interesante aliado para el desarrollo de cremas y tratamientos de belleza.

Al ser rico en carotenos su consumo se recomienda antes de comenzar las exposiciones solares. Activador de la melanina e hidratante debido a su alto porcentaje, su combinación en formato crema triunfa a la hora de agilizar y prolongar el bronceado. También es amplia la oferta de mascarillas faciales y extractos de papaya para exfoliantes.

Para preservar la hidratación de la piel se recomienda incorporarla a la dieta de forma moderada.

La gama de champús, geles de baño y mascarillas nutritivas para el cabello también forman parte de la amplia lista de posibilidades que aprovecha el sector de la belleza.

Light y rica en antioxidantes

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La papaya es una fruta originaria de América, donde se cultivaba y se consumía muchos años antes del descubrimiento del continente. Hoy en día, se cultiva en zonas tan alejadas de ese continente como Australia o África, ya que para su cultivo tan sólo precisa de un clima cálido y lluvioso.

Como fruta que es, su contenido en agua es alto, casi un 90%, por ello su aporte calórico es bajo, no alcanzando las 40 calorías por 100 gramos, a expensas fundamentalmente de los hidratos de carbono casi 9 gramos por 100, fundamentalmente azúcares. Además, cabe recordar que cuanto

más madura más azúcar presenta esta fruta. Por otro lado, el aporte del resto de macronutrientes es bajo. En este sentido encontramos que apenas tiene 0,5 gramos de proteínas y 0,1 gramos de grasas, con un aporte nulo de colesterol. Por cierto que también aporta fibra, en una cantidad nada despreciable, casi 2,5 gramos, por lo que ayuda a regular el hábito intestinal.

Con respecto a los minerales, fundamentalmente aporta potasio y en menor cantidad calcio, magnesio y fósforo. De esta fruta también cabe destacar sobre todo los micronutrientes, tipo vitaminas, sobre todo las antioxi-

dantes como la vitamina A y C. Por ejemplo, si consumimos 100 gramos de papaya hemos conseguido recibir el 100% de nuestras necesidades diarias. Asimismo aporta otro antioxidante como es el licopeno, que también le da su característico color a la fruta. Otro de sus compuestos es el flavonoide criptoxantina, con potentes efectos antioxidantes. Por lo tanto se puede decir que es un alimento con amplios efectos protectores para nuestra piel y nuestro sistema cardiovascular. En resumen, estamos ante un alimento bajo en calorías y con una potente acción antioxidante para nuestro organismo