

PAPAYA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Alargada con semillas negras en su interior.

Color: Cáscara anaranjada. Pulpa de color salmón.

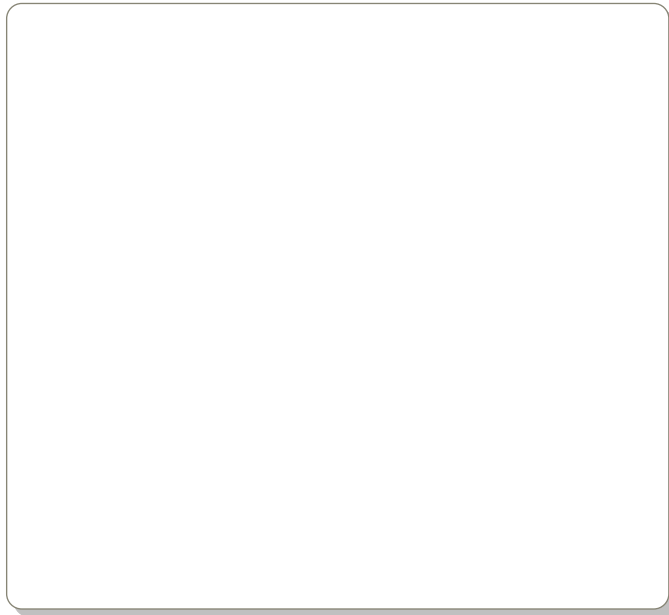
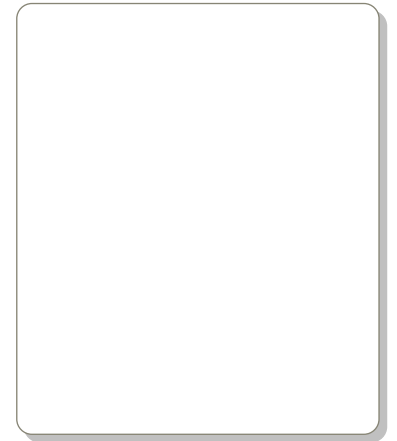
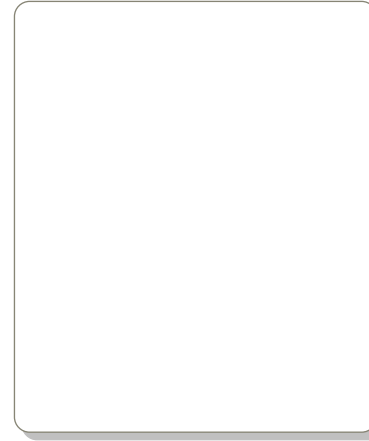
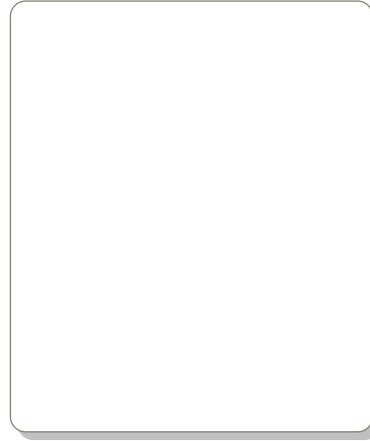
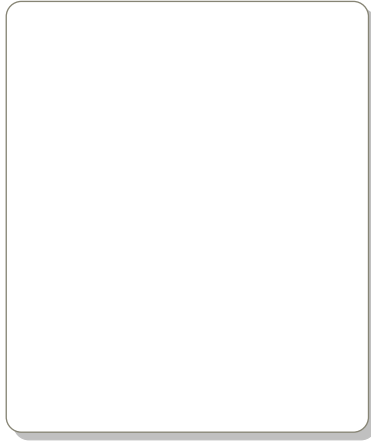
Olor: Especial.

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.



PAPAYA



PLANTA PRODUCTORA

Papayo



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

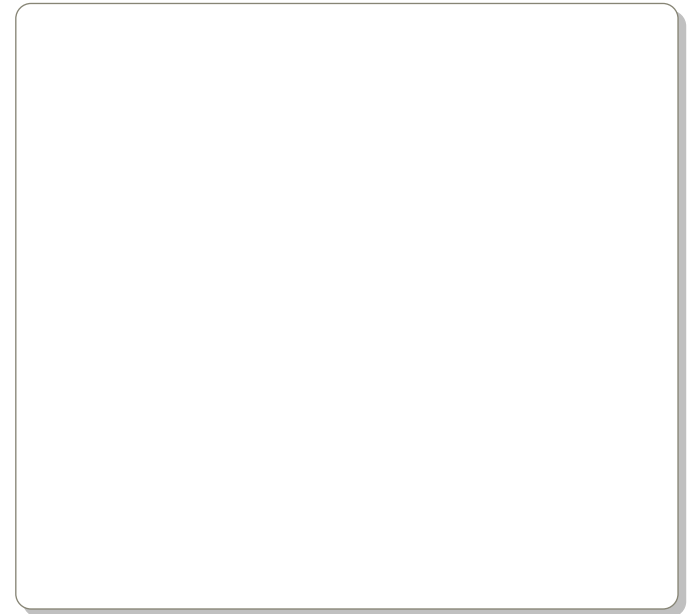
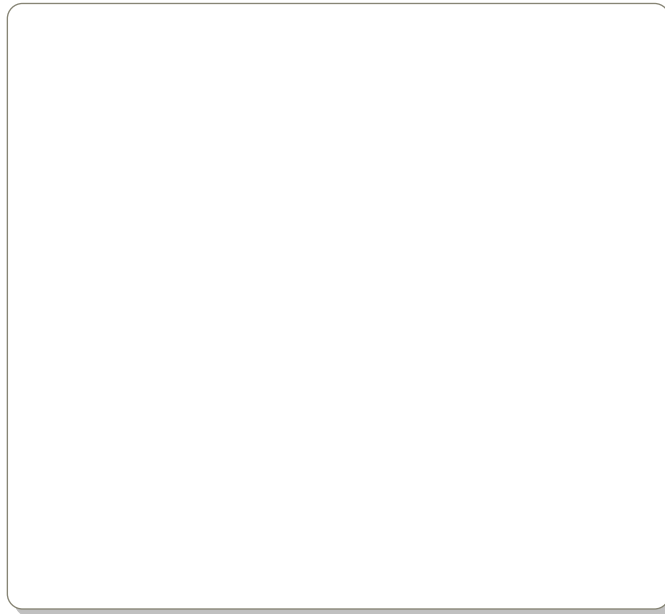
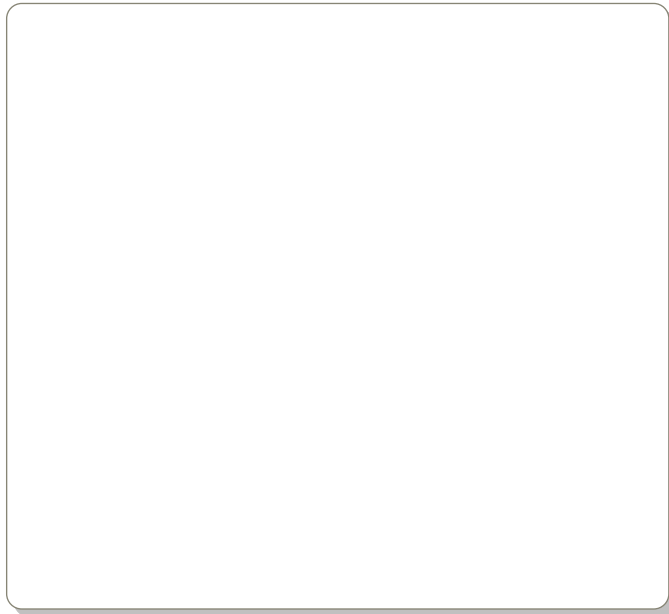
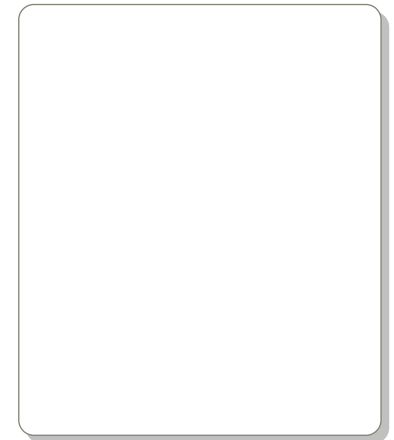
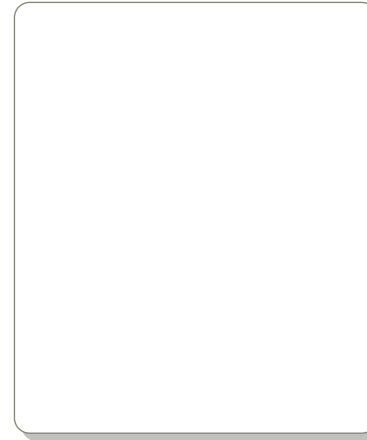
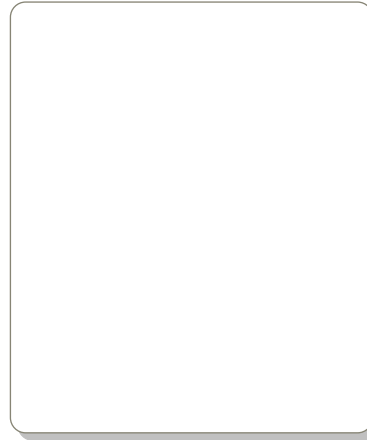
En España solo se cultiva en Canarias aunque en Andalucía se está iniciando su cultivo.

PAPAYA



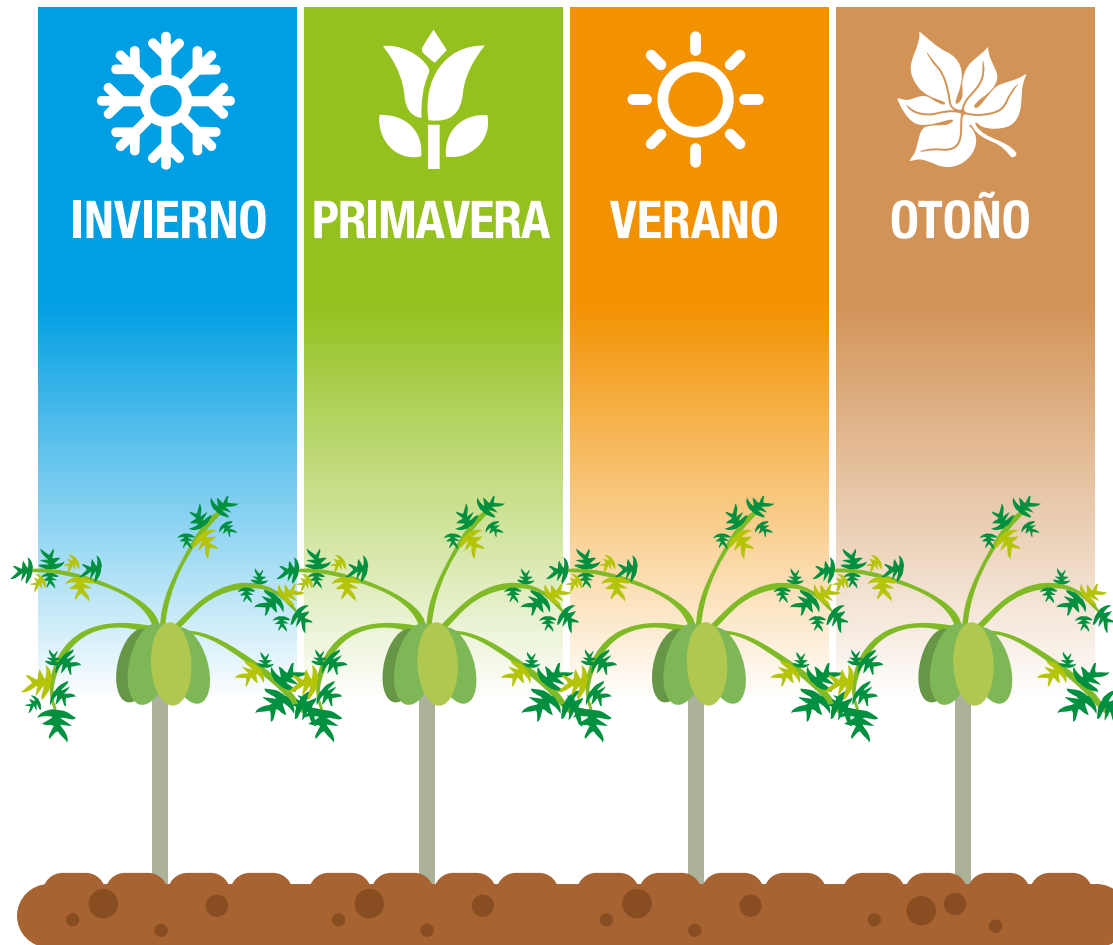
PLANTA PRODUCTORA

Papayo



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).



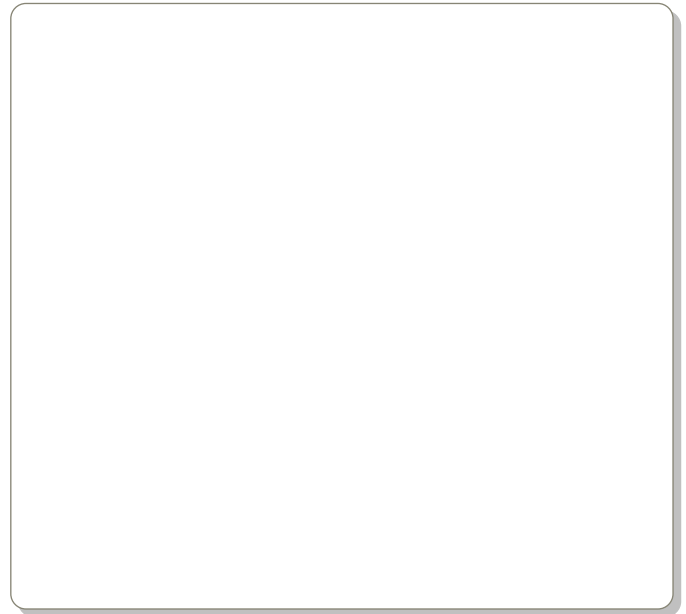
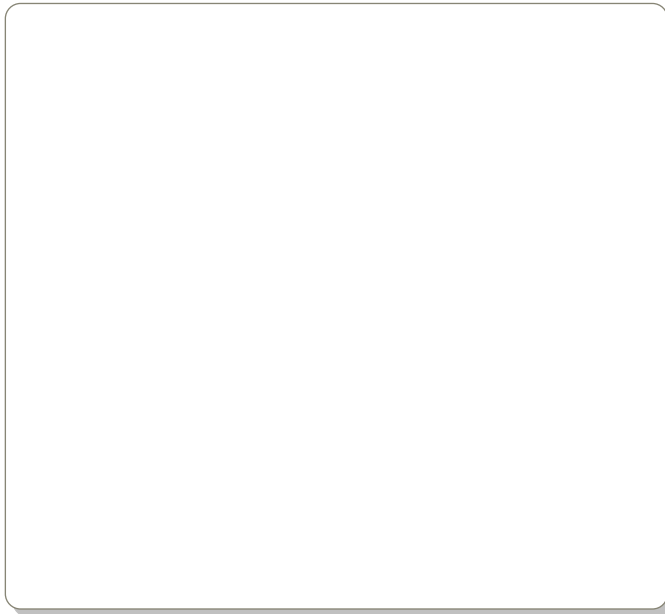
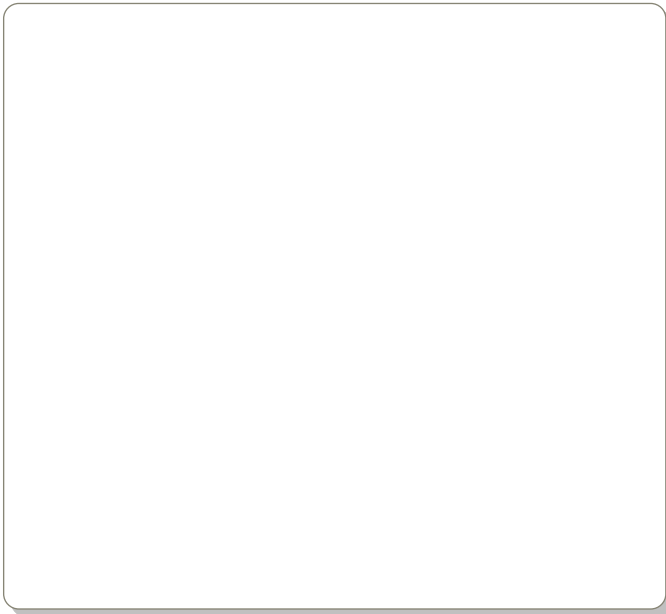
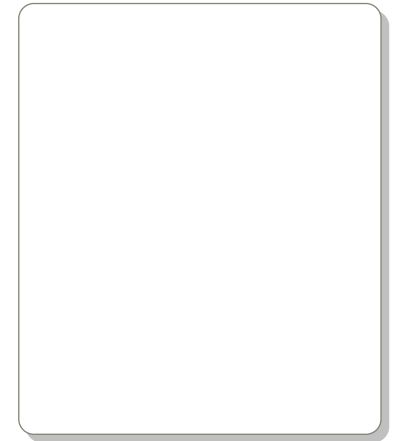
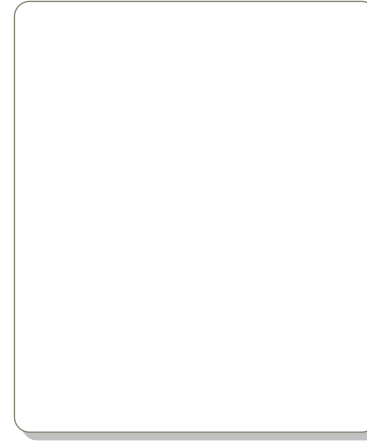
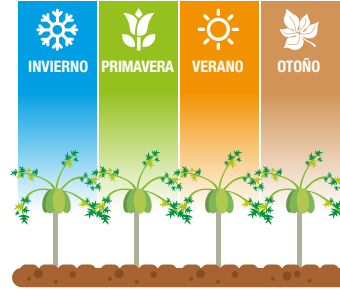
PAPAYA



PLANTA PRODUCTORA Papayo



RECOLECCIÓN Todo el año



SABOR

Dulce cuando madura.

El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua.



PAPAYA



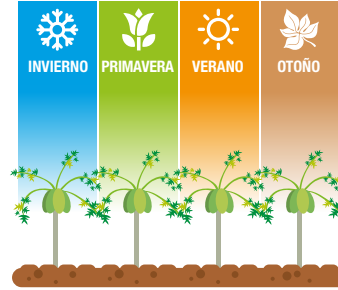
PLANTA PRODUCTORA

Papayo



RECOLECCIÓN

Todo el año



SABOR



CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

CONSUMO RECOMENDADO

Diario



Las frutas y hortalizas pueden consumirse en cualquier momento del día

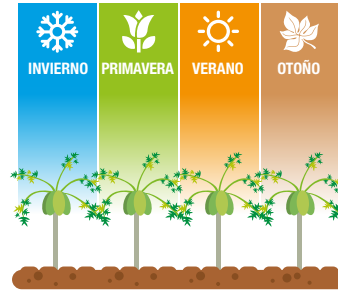
PAPAYA



PLANTA PRODUCTORA Papayo



RECOLECCIÓN Todo el año



SABOR



CONSUMO RECOMENDADO Diario



Empty box for notes or additional information.

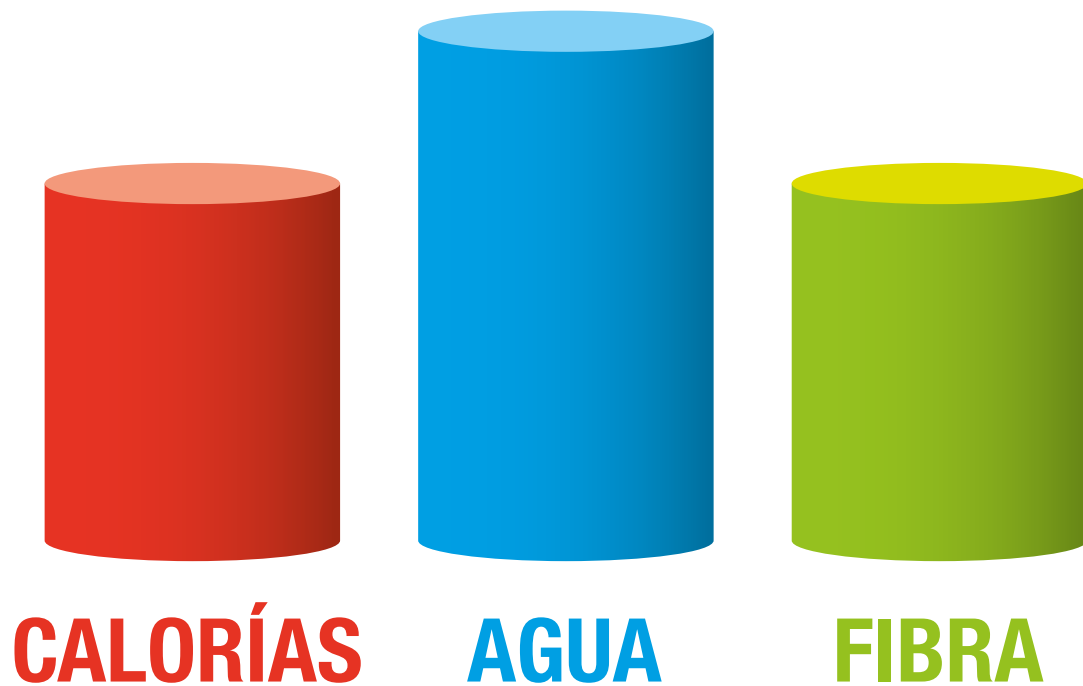
Empty box for notes or additional information.

Empty box for notes or additional information.

Wide empty box for notes or additional information.

APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



En comparación con otras frutas,
100 gramos contienen:

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.

PAPAYA



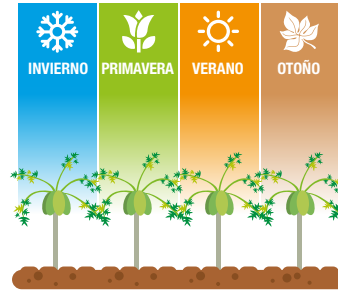
PLANTA PRODUCTORA

Papayo



RECOLECCIÓN

Todo el año



SABOR



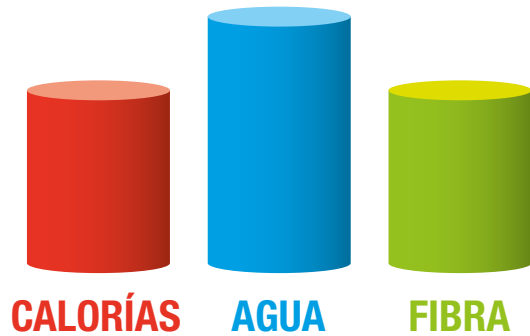
CONSUMO RECOMENDADO

Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA

En relación a otras frutas



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

CALORÍAS

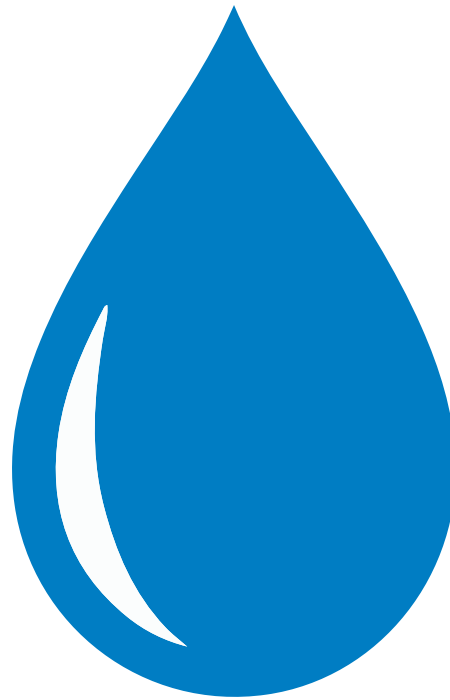
Tomada con moderación puede ayudar al control del peso corporal



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

AGUA

Ayuda a hidratar y calmar la sed



IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

VITAMINAS



Por la vitamina 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.

IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO

PAPAÍNA

Permite hacer una buena digestión



PAPAÍNA 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.

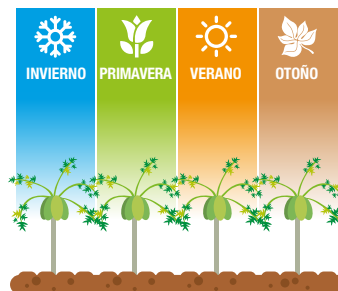
PAPAYA



PLANTA PRODUCTORA Papayo



RECOLECCIÓN Todo el año



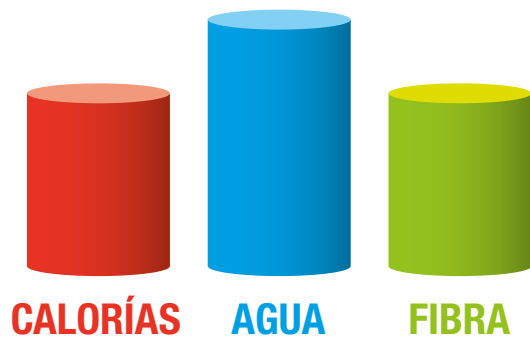
SABOR



CONSUMO RECOMENDADO Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE
FRUTAS Y HORTALIZAS



Peso de 1 ración

120 - 200 gramos de porción comestible

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta:

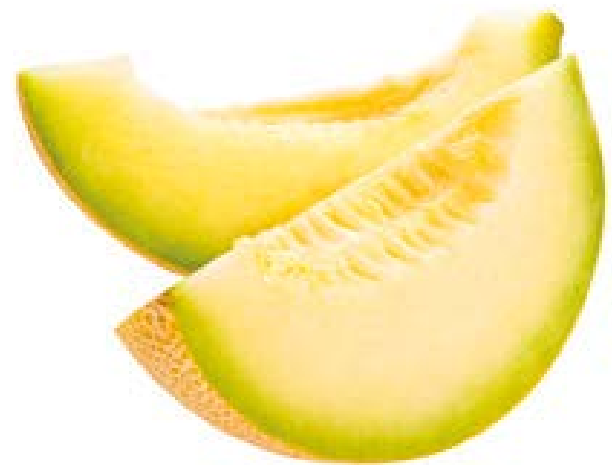


**1 pieza
mediana de fruta**

=



**1 cuenco
de papaya**



=

**2 rodajas de
melón o sandía**

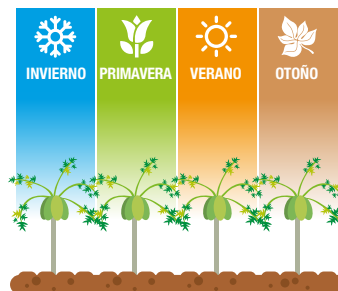
PAPAYA



PLANTA PRODUCTORA Papayo



RECOLECCIÓN Todo el año



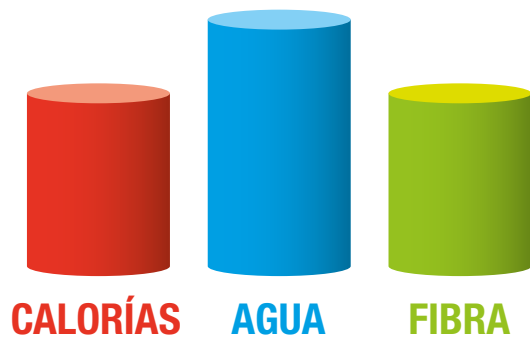
SABOR



CONSUMO RECOMENDADO Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



TODOS LOS DÍAS
**5 RACIONES DE
FRUTAS Y HORTALIZAS**



**Todas las cualidades referidas
a las frutas y hortalizas
deben ser contempladas
en el contexto de una dieta
variada y equilibrada y
dentro de un estilo de
vida saludable**



*La barriga
estará tranquila
con la papaya
y la papaina*

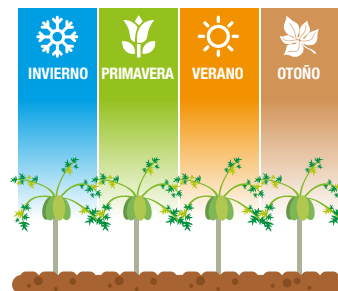
PAPAYA



PLANTA PRODUCTORA Papayo



RECOLECCIÓN Todo el año



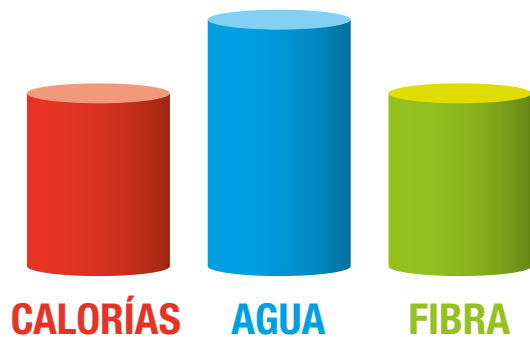
SABOR



CONSUMO RECOMENDADO Diario



APORTACIÓN NUTRITIVA En relación a otras frutas



IMPORTANCIA



TODOS LOS DÍAS
**5 RACIONES DE
FRUTAS Y HORTALIZAS**



La barriga estará tranquila con la papaya y la papaína