Plan de frutas hortalizas
------------------------------

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO • FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

TALLER 9 TITANES VERDES

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA







### 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.



MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO • FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

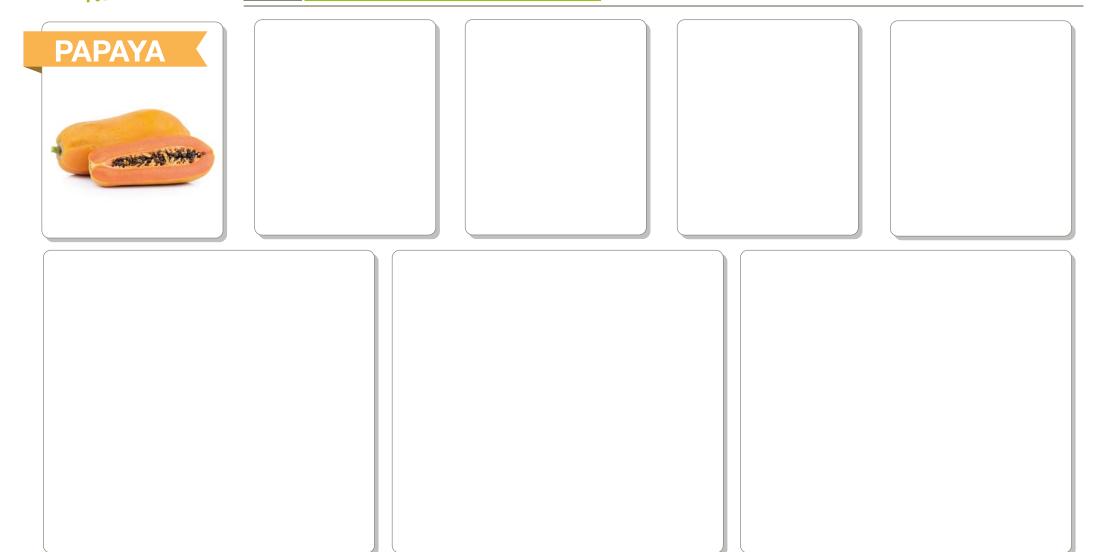
TALLER 9 TITANES VERDES











#### 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**

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.



TALLER 9 TITANES VERDES

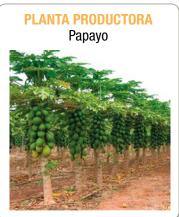


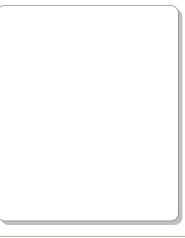


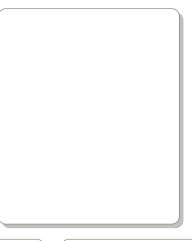


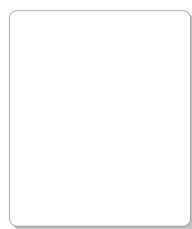


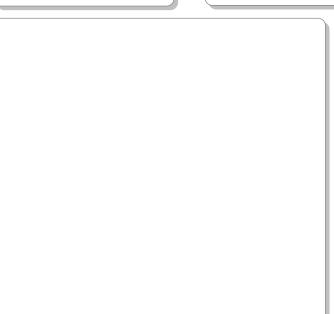








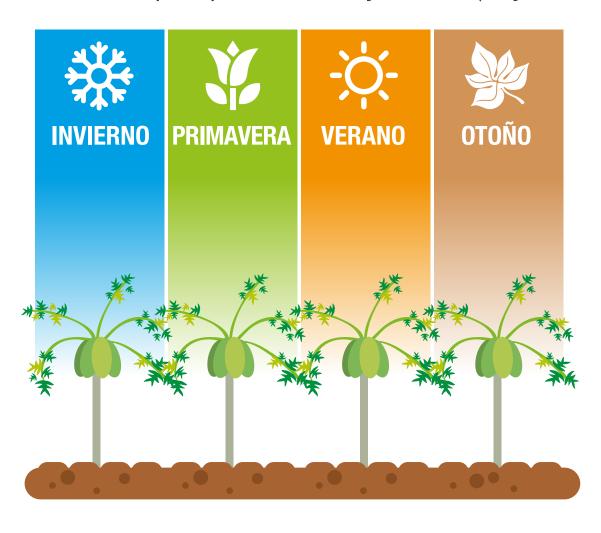






### **RECOLECCIÓN**

**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).





TALLER 9 TITANES VERDES







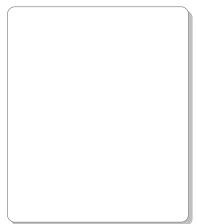
















#### **SABOR**

Dulce cuando madura. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua.





TALLER 9 TITANES VERDES

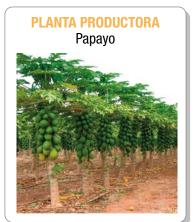






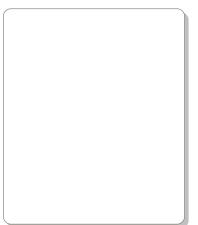


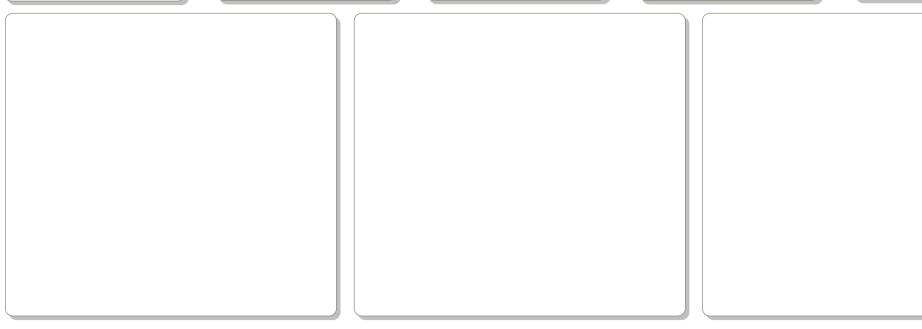


























ALLER 9 TITANES VERDES

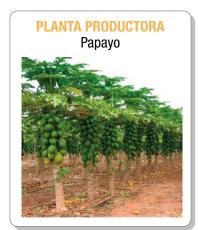








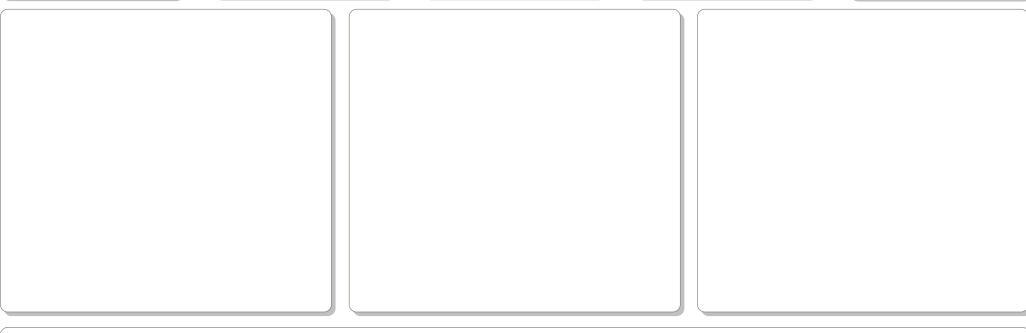












### **APORTACIÓN NUTRITIVA**

#### En relación a otras frutas



### En comparación con otras frutas, 100 gramos contienen:

- 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.

**PAPAÍNA** 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.



ALLER 9 TITANES VERDES





















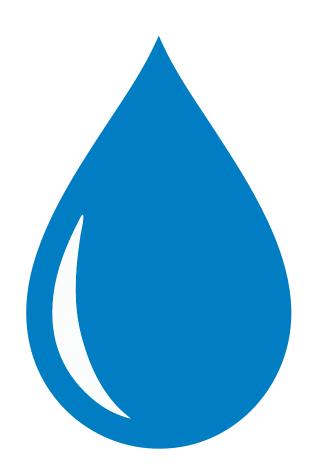


# IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO CALORÍAS

Tomada con moderación, puede ayudar a regular el peso corporal evitando el sobrepeso y la obesidad



#### IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO AGUA



Puede ayudar a hidratar y a calmar la sed.

### IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO PAPAÍNA



Permite hacer una buena digestión de los alimentos ricos en proteínas como la carne

### IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO 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.

### IMPORTANCIA PARA NUESTRO CUERPO ANTIOXIDANTE



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.

ALLER 9 TITANES VERDES

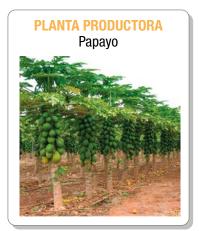






















# TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS





#### Peso de 1 ración 120 - 200 gramos de porción comestible

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta:



ALLER 9 TITANES VERDES

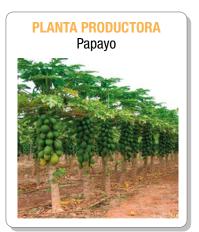
























Todas las cualidades referidas a las frutas y hortalizas deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable



La barriga
estará tranquila
con la papaya
y la papaina

TALLER 9 TITANES VERDES

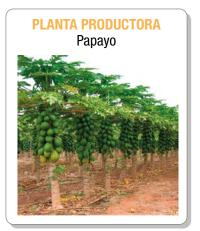


























La barriga estará tranquila con la papaya y la papaína