

# Razones por las que debes incluir papaya en tu dieta

**Salud.** Su sabor dulce, su color vibrante y su amplia variedad de beneficios para la salud hacen que la papaya sea una fruta muy popular.

Said Pulido  
Metro World News

La papaya es una fruta suave y carnosa que puedes utilizar en una amplia variedad de formas culinarias. Puede consumirse al natural, en ensaladas, en batidos o licuados, en jugos, deshidratada, etc..

Los posibles beneficios para la salud de consumir papaya incluyen un menor riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer, además de ayudar en la digestión, mejorar el control de la glucosa en sangre en personas con diabetes, reducir la presión arterial y mejorar la cicatrización de heridas. Conoce los detalles.

FUENTES: TUA SAÚDE Y MEDICAL NEWS TODAY. / FOTOS: FREEPIK

## LAS CLAVES

- La papaya es una fruta que destaca por su textura suave y agradable, así como un sabor fresco, dulce y tropical.
- Es una excelente fuente de vitamina C, con aproximadamente 60 miligramos por cada porción de 100 gramos, equivalente al 75 % de la cantidad diaria recomendada (una porción suele ser de 200 gramos).
- Aporta 158 microgramos de vitamina A, aproximadamente el 20% de la cantidad diaria recomendada, y 45 microgramos de folatos (la forma natural de la vitamina B9), que suponen el 22,5% de la recomendación diaria.
- La cantidad de minerales que aporta no alcanza niveles



significativos, pues no llegan al 15% de las recomendaciones diarias. No obstante, 100 gramos de papaya contribuyen con 182 miligramos de potasio, 13 miligramos de magnesio y 20 miligramos de calcio a la dieta.

■ Además de estos nutrientes, la papaya también contiene cantidades significativas de fibra y antioxidantes. Destacan los carotenoides, como los betacarotenos, responsables de su intenso color naranja.



## BENEFICIOS

El consumo regular de la papaya contribuye a:

- **MEJORAR EL TRÁNSITO INTESTINAL:** contiene buenas cantidades de fibra soluble, un tipo de fibra que aumenta el volumen de las heces y estimula los movimientos naturales del intestino, facilitando las evacuaciones y combatiendo el estreñimiento.
- **FORTALECER EL SISTEMA INMUNE:** facilita la pérdida de peso: promueve la pérdida de peso, ya que contiene fibras que ayudan a aumentar el tiempo de digestión de los alimentos y a disminuir el hambre a lo largo del día.
- **DISMINUIR EL COLESTEROL Y LOS TRIGLICÉRIDOS:** gracias a que tiene buenas cantidades de fibras, reduce la absorción de grasas procedentes de los alimentos a nivel del intestino. Lo anterior disminuye los niveles de colesterol total y triglicéridos en la sangre, ayudando a prevenir enfermedades, como aterosclerosis e infarto.
- **FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO:** al tener cantidades óptimas de vitamina C, vitamina A y carotenoides, compuestos con acción antioxidante y antiinflamatoria, la papaya fortalece el sistema inmunológico, ayudando a combatir virus, bacterias y hongos.
- **COMBATIR LA ANEMIA:** es rica en vitamina C, un nutriente que mejora la absorción de hierro de los alimentos, ayudando a combatir la anemia. Esto se debe a que el hierro es esencial para la formación de hemoglobina, un componente de los hematíes que normalmente se encuentra reducido en casos de anemia.
- **MANTENER LA SALUD OCULAR:** es una fruta rica en luteína y zeaxantina, pigmentos naturales que protegen la retina de los ojos contra los daños causados por los radicales libres. Ayuda a mantener la salud ocular y a prevenir situaciones como la degeneración macular inducida por el envejecimiento y las cataratas.
- **REGULAR EL AZÚCAR EN LA SANGRE:** disminuye la velocidad de absorción de carbohidratos de los alimentos, gracias a la fibra que contiene, equilibrando los niveles de glucosa en sangre y evitando la resistencia a la insulina y el desarrollo de la diabetes.
- **CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL:** ayuda a controlar la presión arterial por ser rica en vitamina C, un nutriente que promueve el aumento de los niveles de óxido nítrico en el organismo. Dicha sustancia favorece la relajación de los vasos sanguíneos, mejorando la circulación de la sangre.
- **REGULAR EL AZÚCAR EN LA SANGRE:** disminuye la velocidad de absorción de carbohidratos de los alimentos, gracias a la fibra que contiene, equilibrando los niveles de glucosa en sangre y evitando la resistencia a la insulina y el desarrollo de la diabetes.
- **CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL:** ayuda a controlar la presión arterial por ser rica en vitamina C, un nutriente que promueve el aumento de los niveles de óxido nítrico en el organismo. Dicha sustancia favorece la relajación de los vasos sanguíneos, mejorando la circulación de la sangre.