

**Salud.** El maracuyá es una fruta tropical que se ha ganado un lugar especial no solo por su sabor exótico, sino también por sus numerosos beneficios para la salud.



**Said Pulido**  
 Metro World News  
 El maracuyá es una fruta saciante y rejuvenecedora que nos permite preparar todo tipo de elaboraciones. Desde mermeladas y cócteles, hasta postres y zumos, esta fruta tropical es muy refrescante e increíblemente versátil, además de que aporta numerosos beneficios a nuestro organismo.

# ¿Conoces las propiedades y los beneficios del maracuyá?

## BENEFICIOS

- 1) PROPIEDADES SEDANTES.** Una de las propiedades más conocidas del maracuyá es su capacidad para actuar como un sedante natural. Los compuestos presentes en la fruta, especialmente en las hojas, tienen efectos relajantes que ayudan a combatir el insomnio y la ansiedad.
- 2) MEJORA LA DIGESTIÓN.** Es rico en fibra dietética, lo que la hace ideal para mejorar la digestión. Consumir esta fruta regularmente puede ayudar a prevenir el estreñimiento y promover un sistema digestivo saludable.
- 3) FACILITAR LA PÉRDIDA DE PESO.** Refuerza el sistema inmunológico. El maracuyá es una fuente rica de vitamina C, un antioxidante que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. Consumir maracuyá puede aumentar la producción de glóbulos blancos y mejorar la capacidad del cuerpo para combatir infecciones.
- 4) PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO PRECOZ.** Propiedades antiinflamatorias: Los compuestos antio-
- 5) DISMINUIR EL COLESTEROL Y LOS TRIGLICÉRIDOS.** Mejora la salud cardiovascular. Contiene potasio, un mineral esencial para la salud cardiovascular que ayuda a regular la presión arterial y a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Sus antioxidantes ayudan a prevenir el daño oxidativo a las arterias.
- 6) MANTENER LA SALUD DE LOS OJOS.** Control del azúcar en sangre. Diferentes estudios han demostrado que los compuestos del maracuyá pueden ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre. Esto es especialmente beneficioso para las personas con diabetes tipo 2, ya que puede ayudar a controlar la glucosa de manera más efectiva.
- 7) CONTRIBUYE A PREVENIR LA DIABETES.** Apoyo a la salud ocular. Es una fruta rica en vitamina
- 8) PROPIEDADES ANTI-ESPASMÓDICAS.** Las propiedades antiespasmódicas de la maracuyá la hacen útil para aliviar los espasmos musculares y calambres. Esto se debe a la presencia de alcaloides y flavonoides en la fruta.
- 9) MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO.** Su consumo puede tener un efecto positivo en el estado de ánimo de las personas debido a sus propiedades relajantes. La fruta puede ayudar a reducir el estrés y a mejorar el bienestar general.
- 10) APOYO A LA SALUD RESPIRATORIA.** El maracuyá se ha utilizado tradicionalmente para tratar problemas respiratorios como el asma y la tos. Los compuestos presentes en la fruta pueden ayudar a relajar los músculos de las vías respiratorias y facilitar la respiración.

## CÓMO CONSUMIRLA

- El maracuyá presenta un sabor ácido y dulce al mismo tiempo y la cáscara que la recubre es dura, pudiendo tener un color púrpura o más amarillento, según la región en la que haya sido cultivada.
- En su interior guarda una pulpa escurrecida y muy jugosa repleta de semillas oscuras.
- Destaca por su uso en la preparación de postres y jugos, siendo consumida a lo largo y ancho de América Latina.
- Además de fruta de la pasión, también recibe el nombre de granadilla, parcha y parchita.



## LAS CLAVES

- El maracuyá es una fruta exótica algo distinta a lo que acostumbramos a ver en los supermercados debido al contraste de sabores que nos otorga al paladar.
- La fruta de la pasión, como también se le conoce, es saciante y llama sobremanera la atención debido a sus peculiares colores y formas.
- Existen diversos tipos de maracuyá, como el morado, el dulce y el ácido, los cuales se diferencian por el color de la cáscara, la pulpa y el sabor.
- Las hojas, flores y la pulpa pueden consumirse en forma de jugo o té; con la cáscara se puede preparar harina para agregar a los alimentos, mientras que las flores se utilizan para elaborar suplementos en cápsulas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Por cada 100 gramos de pulpa deshidratada de maracuyá, obtendremos: 97 kcal; 22 gramos de proteínas, 0,5 gramos de grasas; 23,4 gramos de carbohidratos; 10,4 gramos de fibra; 3,4 gramos de hierro; 128 mg de magnesio; 150 mg de fósforo; 30 mg de vitamina C; Y 64 mcg de vitamina A.

FUENTES: MUJERES.COM, TUA SAUDE Y ABC. / FOTOS: FREEPIK