

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

## Papaya, digestiva y refrescante

**Tropical.** Junto al coco, el mango o el aguacate son las frutas más demandadas de su grupo para elaborar batidos, helados, salsas y postres con las que disfrutar esta temporada



### COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
<b>88</b> g	<b>40</b> kcal	<b>2,3</b> g	<b>0</b> mg	<b>9</b> g

ANDREA D. SANROMÁ

El mundo de la cosmética y la peluquería hace tiempo que aprovecha las propiedades de la papaya para elaborar exfoliantes, hidratantes, champús y mascarillas para el pelo. Pero, desde luego, esta fruta tropical o exótica también tiene un largo recorrido desde el punto de vista gastronómico. Dulce, carnosa y digestiva, su consumo es cada vez mayor. Combinada con unas rodajas de kiwi, pitaya y naranja en un bol y regadas con zumo de pomelo endulzado al gusto, es una alternativa a la tradicional macedonia que servida bien fresquita se ha convertido en un postre o merienda habitual cuando el calor aprieta y las temperaturas suben.

Además, se puede consumir en forma de batido o 'smoothie' y, en los desayunos, se ha hecho un hueco, especialmente los fines de semana, cuando hay más tiempo para dedicarle a la primera comida del día. En este caso, se corta media papaya, se vacía y se rellena con yogur. Por encima se decora con otras frutas de temporadas cortadas en rodajas y unos cereales o copos de avena.

### Batidos y zumos

En el campo de los batidos y zumos también se es habitual combinarlos con naranja y pomelo. Y si es de los que aprovechan la heladera especialmente en verano, no pierda la oportunidad de experimentar con esta fruta tropi-

cal porque el resultado será un delicioso y cremoso helado de papaya.

La salsa de papaya funciona bien con los pescados y es muy sencilla de elaborar. Se escaldan, pelan y cortan en daditos un par de tomates sazonando con un poco de sal. Se cortan una cebolla, una papaya, retirando las semillas, y unos pimientos, medio verde y medio rojo, por ejemplo. Se bate bien todo con unas hojas de menta y el zumo de un par de limas y se deja enfriar en la nevera. Antes, se prueba por si hace falta añadir un poco más de sal.

Procedente de los países tropicales de América, destaca por sus efectos diuréticos, su alto aporte de vitamina C, entre otros, ade-

más de estar también buenísima consumida de forma natural. De hecho en el sur de España se ha apostado por este cultivo alternativo debido a su alta demanda. En Europa, junto al mango y la piña, ocupa la tercera posición a nivel de producción porque ha aumentado su comercialización.

De acuerdo con una de las leyendas de origen mexicano, la papaya o las lágrimas de oro representan el desenlace trágico de una historia de amor entre un capitán español y la hija del jefe de una tribu que fueron asesinados por un pretendiente celoso. Se cuenta que en ese lugar creció un árbol que dio frutos con forma de lágrima alargada y de color dorado, la papaya.

## Una fruta baja en calorías 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, incluso Europa, ya que 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 reseñar que cuanto más

madura más azúcar presenta. El aporte del resto de macronutrientes es bajo, apenas 0,5 gramos de proteínas y 0,1 gramos de grasas, con un aporte nulo de colesterol. También encontramos fibra en una cantidad nada despreciable, casi 2,5 gramos, que ayuda a regular el hábito intestinal.

Con respecto a los minerales, fundamentalmente aporta potasio y en menor cantidad calcio, magnesio y fósforo. Destacan sobre todo los micronutrientes, tipo vitaminas, principalmente los antioxidantes como la vitamina A y C. De esta forma, por ejemplo podemos decir que si consumimos 100 gramos de papaya consigui-

remos cubrir el 100% de nuestras necesidades diarias. Por otro lado, hay que tener en cuenta la aportación de otro antioxidante como es el licopeno. Precisamente, este elemento, el licopeno, es el responsable de darle a esta fruta su característico color anaranjado. Otro de sus compuestos es el flavonoide criptoxantina, con potentes efectos antioxidantes. Por tanto, es un alimento con amplios efectos protectores para nuestra piel y nuestro sistema cardiovascular. En resumen, podemos decir que estamos ante un alimento bajo en calorías y con una potente acción antioxidante para nuestro organismo.

## 'Panna cotta' con papaya



**A. D. S.** Uno de los postres más populares italianos, cuyo origen se sitúa en la región del Piemonte, combina sin problema con todo tipo de acompañamientos frutales, en forma de confitura, mermelada o sabrosa salsa y la papaya no es una excepción. El color naranja de esta fruta le aporta un toque atractivo y diferente a la 'panna cotta' que degustar este verano. En una cazuela se cocina medio litro de nata con 60 gramos de azúcar y esencia de vainilla. Mientras se calienta, se dejan tres hojas de gelatina en agua fría y, cuando vaya a romper a hervir, se baja el fuego y se añade la gelatina bien escurrida y se remueve hasta que esté bien disuelta. Por otro lado, se pela la papaya, se corta por la mitad y se retiran las semillas. Se tritura una de las mitades y se añade este puré a la nata. Después se rellenan los vasos y se enfrían en la nevera un mínimo de cinco horas. A la hora de servir se tritura la otra mitad de la papaya y se cubre la 'panna cotta', además se utilizan las semillas para decorar este delicioso postre que se sirve bien fresquito para hacer frente al calor propio de la temporada de verano.