



PROPIEDADES NUTRICIONALES Y MEDICINALES DE LA CARAMBOLA

Valor por 100 g	Cantidad	Unidades
Agua	91,38	g
Energía	31	kcal
Proteínas	1,04	g
Total de lípidos (grasas)	0,33	g
Hidratos de carbono, por diferencia	6,73	g
Fibra dietética total	2,8	g
Calcio (Ca)	3	mg
Hierro (Fe)	0,08	mg
Fósforo (P)	12	mg
Potasio (K)	133	mg
Magnesio (Mg)	10	mg
Sodio (Na)	2	mg

Zinc (Zn)	0,12	mg
Ácido ascórbico (vitamina C)	34	mg
Tiamina (vitamina B1)	0,014	mg
Riboflavina (vitamina B2)	0,02	mg
Niacina (vitamina B3)	0,37	mg
Piridoxina (vitamina B6)	0,02	mg
Retinol (vitamina A) - RAE*	3	g
Tocoferol (vitamina E)	0,15	mg
Colesterol	0	mg

Equivalentes de actividad de retinol (RAE).

Beneficios para la salud. La carambola se caracteriza por su alto contenido en agua, fibra y vitaminas A y C, así como por ser rica en antioxidantes y minerales. Por todo ello, su consumo ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y en la producción de colágeno para mejorar la salud de la piel, proporciona beneficios para la salud cardiovascular, posee propiedades antiinflamatorias y favorece el tránsito intestinal.

Sin embargo, por su contenido en caramboxina y ácido oxálico, el consumo de esta fruta se ha asociado en múltiples ocasiones con efectos neurotóxicos y nefrotóxicos, no siendo recomendable su consumo por personas con problemas renales.

Formas de consumo. La carambola es una fruta con un ligero sabor agri dulce y refrescante que puede consumirse en fresco o en platos como ensaladas, aunque también en zumos o smoothies, salsas, dulces o mermeladas. Asimismo, la fruta verde puede emplearse para aromatizar y decorar cócteles.

Bibliografía

Cubero, V. 2024. Carambola: la fruta con forma de estrella que previene enfermedades.

Plataforma Tierra. Disponible en:

<https://www.plataformatierra.es/actualidad/carambola-fruta-forma-estrella-previene-enfermedades>



INCAP. 2012. Tabla de composición de alimentos de Centroamérica. Disponible en:
<https://www.sennutricion.org/media/tablas/INCAP.pdf>