



## PROPIEDADES NUTRICIONALES Y MEDICINALES DE LA GUAYABA

### Información nutricional.

Valor por 100 g	Cantidad	Unidades
Agua	86,10	%
Energía	51	kcal
Proteínas	0,80	g
Total de lípidos (grasas)	0,60	g
Hidratos de carbono, por diferencia	11,90	g
Calcio (Ca)	20	mg
Hierro (Fe)	0,30	mg
Potasio (K)	284	mg
Magnesio (Mg)	10	mg
Sodio (Na)	3	mg
Zinc (Zn)	0.23	mg
Ácido ascórbico (vitamina C)	183	mg

<b>Tiamina (vitamina B1)</b>	0,05	mg
<b>Riboflavina (vitamina B2)</b>	0,05	mg
<b>Niacina (vitamina B3)</b>	1,20	mg
<b>Piridoxina (vitamina B6)</b>	0,14	mg
<b>Retinol (vitamina A) - RAE*</b>	32	mcg
<b>Colesterol</b>	0	mg

Equivalentes de actividad de retinol (RAE).

## Beneficios para la salud.

La guayaba es reconocida por sus propiedades nutricionales, ya que constituye una rica fuente de fibra, antioxidantes y vitaminas. Entre estas, destacan las vitaminas A, B y C, esenciales para el fortalecimiento del sistema inmunológico y reforzar la salud en general.

El consumo regular de guayaba puede contribuir significativamente a la salud gastrointestinal, al fortalecimiento de las defensas del organismo e incluso al cuidado de la piel.

No es solo una fruta sabrosa, sino también un alimento funcional gracias a sus efectos antioxidantes, antiinflamatorios y antimicrobianos. Sus beneficios abarcan desde la mejora del tránsito intestinal, gracias a su alto contenido en fibra, hasta la prevención potencial de enfermedades crónicas.

La vitamina C, presente en abundancia, refuerza el sistema inmunológico, mientras que sus propiedades antioxidantes ayudan a proteger la piel del envejecimiento prematuro. Compuestos como el licopeno neutralizan los radicales libres, favoreciendo una piel más joven y saludable. Además, la guayaba contribuye a la regulación del colesterol y de la presión arterial debido a su contenido de fibra soluble y potasio.

Estudios recientes señalan que ciertos compuestos presentes en esta fruta podrían tener un efecto protector frente a distintos tipos de cáncer, como el de pulmón y el de mama.

En conjunto, su perfil nutricional convierte a la guayaba en un alimento preventivo de gran valor frente a diversas enfermedades.

## Formas de consumo.

La guayaba puede incluirse en la dieta diaria de varias maneras. Consumir en fresco es una de las formas más sencillas y eficaces de aprovechar sus nutrientes. Sin embargo, también es habitual encontrar la fruta en zumos, batidos y postres.

## Bibliografía

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