



## PROPIEDADES NUTRICIONALES Y MEDICINALES DE LA PAPAYA

### Información nutricional.

Valor por 100 g	Cantidad	Unidades
Agua	88,83	g
Energía	39	kcal
Proteínas	0,61	g
Total de lípidos (grasas)	0,14	g
Hidratos de carbono	9,81	g
Fibra dietética total	1,80	g
Calcio (Ca)	24	mg
Hierro (Fe)	0,10	mg
Fósforo (P)	5	mg
Potasio (K)	257	mg
Magnesio (Mg)	10	mg

Sodio (Na)	3	mg
Zinc (Zn)	0,07	mg
Ácido ascórbico (vitamina C)	62	mg
Tiamina (vitamina B1)	0,03	mg
Riboflavina (vitamina B2)	0,03	mg
Niacina (vitamina B3)	0,34	mg
Piridoxina (vitamina B6)	0,02	mg
Folato (vitamina B9) – Equiv. FD	38	mcg
Equiv. Retinol (vitamina A)	55	mcg
Colesterol	0	mg

**Beneficios para la salud.** La papaya es una fruta que destaca por sus beneficios para hacer la digestión, dado su alto contenido en fibra, pero también si se consumen sus semillas. Como beneficios clave derivados de su consumo, por contener la enzima papaína, ayuda a descomponer proteínas, facilitando la digestión y reduciendo la probabilidad de trastornos digestivos. Asimismo, posee un alto nivel de vitamina C que proporciona efecto antioxidante y contribuye a evitar la obstrucción de las arterias y a mantener la salud de la piel, y es rica en luteína y zeaxantina, carotenoides que protegen la salud ocular.

**Formas de consumo.** Esta fruta se consume habitualmente en fresco. Sin embargo, también es frecuente incluirla en zumos, batidos, cócteles de frutas, yogur, mermeladas, helados y postres como gelatinas o flanes. También se puede utilizar en recetas saladas como ensaladas o salsas, o como acompañamiento de carnes y pescados. Las papayas verdes, que se pueden consumir en ensaladas o cocidas, son más ricas en potasio, en comparación con las papayas maduras.

## Bibliografía

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

Tua Saúde. 2025. 13 beneficios de la papaya (y cómo consumir). Disponible en:  
<https://www.tuasaude.com/es/papaya/>