



PROPIEDADES NUTRICIONALES Y MEDICINALES DEL PHYSALIS

Información nutricional.

Cantidad por 100 g	Cantidad	Unidades
Agua	85,4	g
Energía	53	kcal
Proteínas	1,9	g
Total de lípidos (grasas)	0,7	g
Hidratos de carbono, por diferencia	11,2	g
Fibra dietética total	4,9	g
Calcio (Ca)	9	mg
Hierro (Fe)	1	mg
Fósforo (P)	40	mg
Ácido ascórbico (vitamina C)	11	mg
Tiamina (vitamina B1)	0,11	mg

Riboflavina (vitamina B2)	0,04	mg
Niacina (vitamina B3)	2,8	mg
Retinol (vitamina A) - RAE*	36	µg
Colesterol	0	mg

Equivalentes de actividad de retinol (RAE).

Beneficios para la salud. El physalis destaca por su alto contenido en fibra y vitamina C, favoreciendo por esto último la absorción del hierro y resultando útil para combatir infecciones. Es una fruta prometedora para la salud humana debido a sus compuestos bioactivos y, en este sentido, varios trabajos evidencian su actividad antioxidante, antiinflamatoria, anticancerígena, hipolipemiante, hipoglucemiante, neuroprotectora, hepatoprotectora, nefroprotectora y gonadoprotectora, siendo por ello un potencial alimento para la prevención y tratamiento de diversas enfermedades crónicas.

Formas de consumo. Esta fruta se puede consumir de forma natural, pero también es posible en ensaladas y acompañando a carnes, pescados y proteínas vegetales. No obstante, su consumo habitual es en forma de postres, en forma de mermeladas o salsas afrutadas y, especialmente, como elemento decorativo en la elaboración de tartas y bizcochos.

Bibliografía

Corrales-Melgar, D. 2020. Beneficios del consumo del fruto de Physalis peruviana L.: una revisión narrativa. Trabajo Fin de Grado, Universidad San Ignacio de Loyola.

USDA. s.f. FoodData Central, Food Details. Groundcherries, (cape-gooseberries or poha), raw. Disponible en: <https://fdc.nal.usda.gov/food-details/173043/nutrients>