



GOexotika

PROPIEDADES NUTRICIONALES Y MEDICINALES DE LA PITAYA ROJA

Información nutricional.

Valor por 100 g	Cantidad	Unidades
Agua	84,40	g
Energía	54	kcal
Proteínas	1,40	g
Total de lípidos (grasas)	0,40	g
Hidratos de carbono, por diferencia	13,20	g
Fibra dietética total	0,5	g
Calcio (Ca)	10	mg
Hierro (Fe)	1,30	mg
Fósforo (P)	26	mg
Ácido ascórbico (vitamina C)	8	mg
Tiamina (vitamina B1)	0,04	mg

Riboflavina (vitamina B2)	0,04	mg
Niacina (vitamina B3)	0,30	mg
Colesterol	0	mg

Beneficios para la salud. Esta fruta es una excelente fuente de fibra, lo que la convierte en una gran aliada para regular el sistema digestivo, especialmente recomendada en casos de colon irritable o gastritis; sin embargo, no es aconsejable para personas con diverticulosis debido a sus semillas. Estas semillas comestibles son ricas en fibra y ácidos grasos monoinsaturados. Además, la pitaya contiene **captina**, que ayuda a regular las contracciones cardíacas, y destaca por su alto contenido de Vitamina C, fortaleciendo el sistema inmunitario y combatiendo los radicales libres. Sus antioxidantes (**fenoles, betacianinas y betalainas**, especialmente presentes en pitayas rojas) multiplican esta capacidad. También aporta vitaminas B1, B2 y B3, beneficiando la piel. Su alto contenido de agua la hace muy hidratante y útil contra la retención de líquidos. Con pocas calorías e hidratos de carbono, es ideal para combinar con otras frutas y mejora la absorción de hierro, siendo útil en casos de anemia ferropénica.

Formas de consumo. La mejor manera de comer la pitahaya, pitaya o fruta del dragón es como fruta fresca. Su sabor combina a la perfección en macedonias y ensaladas de frutas, y para un toque más innovador, se puede incorporar en batidos, helados o mermeladas. La pitaya de pulpa rosa o fucsia es excelente como colorante natural en repostería, e incluso para aportar un color diferente a los cócteles.

Bibliografía

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

Huerta Tropical. s.f. Beneficios de la pitahaya y propiedades para la salud. Disponible en: <https://huertatropical.com/beneficios-y-propiedades-pitahaya/#:~:text=La%20mejor%20manera%20de%20comer,de%20una%20piel%20de%20naranja.>