



## PROPIEDADES NUTRICIONALES Y MEDICINALES DE LA CHIRIMOYA

### Información nutricional.

Valor por 100 g	Cantidad	Unidades
Agua	79,39	g
Energía	74	kcal
Proteínas	1,65	g
Total de lípidos (grasas)	0,62	g
Hidratos de carbono, por diferencia	17,7	g
Fibra dietética total	2,30	g
Calcio (Ca)	8	mg
Hierro (Fe)	0,30	mg
Fósforo (P)	26	mg
Potasio (K)	269	mg
Magnesio (Mg)	16	mg
Sodio (Na)	4	mg

Zinc (Zn)	0,18	mg
Ácido ascórbico (vitamina C)	12	mg
Tiamina (vitamina B1)	0,04	mg
Riboflavina (vitamina B2)	0,12	mg
Niacina (vitamina B3)	0,57	mg
Piridoxina (vitamina B6)	0,21	mg
Retinol (vitamina A) - RAE*	0	g
Tocoferol (vitamina E)	0	mg
Colesterol	0	mg

Equivalentes de actividad de retinol (RAE)

**Beneficios para la salud.** La chirimoya es una fruta con altos niveles en vitamina C y B1, B2, B3 y B6. Su alto contenido en vitamina C proporciona protección contra los efectos adversos de la gripe y catarro, mientras que el complejo vitamínico B, en particular la B1, ayuda al sistema nervioso, la B2 fortalece el sistema inmunitario y favorece la producción de glóbulos rojos, mientras que la B6 juega un importante papel en la producción de neurotransmisores. La vitamina B6 reduce también los niveles de triglicéridos en sangre por lo que ayuda a mantener la presión arterial y contribuye a la salud cardiovascular. El aspecto de piel, uñas y cabello son también beneficiados por el aporte de las vitaminas que contiene la chirimoya. Su alto contenido en carbohidratos hace de la chirimoya una excelente fuente de energía y gracias al magnesio que contienen contribuyen a una buena salud de los huesos y músculos. Una chirimoya pequeña de unos 200 gramos proporciona el 10% del magnesio que se precisa al día.

**Formas de consumo.** Esta fruta deliciosa se consume normalmente en fresco, con cuchara, eliminando de la pulpa las numerosas semillas que contiene, siendo esta característica un factor a menudo destacado negativamente. De creciente popularidad es su uso en diferentes postres deliciosos, y en sorbetes y helados. También se populariza su utilización en batidos y mermeladas.

### Bibliografía

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



La Vanguardia. 2025. Chirimoya: propiedades, beneficios y cómo tomarla. Disponible en:  
<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20210315/6374127/chirimoya-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>

