



## PROPIEDADES NUTRICIONALES Y MEDICINALES DEL MARACUYÁ MORADO

### Información nutricional.

Valor por 100 g	Cantidad	Unidades
Agua	72,93	g
Energía	97	kcal
Proteínas	2,20	g
Total de lípidos (grasas)	0,70	g
Hidratos de carbono, por diferencia	23,38	g
Fibra dietética total	10,40	g
Calcio (Ca)	12	mg
Hierro (Fe)	1,60	mg
Fósforo (P)	68	mg
Potasio (K)	348	mg

Magnesio (Mg)	29	mg
Sodio (Na)	28	mg
Zinc (Zn)	0,10	mg
Ácido ascórbico (vitamina C)	30	mg
Tiamina (vitamina B1)	0	mg
Riboflavina (vitamina B2)	1,13	mg
Niacina (vitamina B3)	1,50	mg
Piridoxina (vitamina B6)	0,10	mg
Folato (vitamina B9) – Equiv. FD	14	mcg
Equiv. Retinol (vitamina A)	64	mcg
Alfa-Tocoferol (vitamina E)	0,02	mg
Colesterol	0	mg

**Beneficios para la salud.** Esta fruta cuenta con múltiples propiedades beneficiosas para la salud, entre las que destacan las relacionadas con la prevención del envejecimiento y el buen funcionamiento del sistema inmunológico, dado su alto contenido en antioxidantes y vitaminas A y C, respectivamente. Asimismo, el consumo regular de maracuyá puede contribuir a regular las glucemias y por tanto a manejar la diabetes, y se considera además una fruta medicinal que

puede ayudar a mejorar la calidad del sueño y facilitar la relajación, gracias a sus propiedades relajantes y calmantes.

**Formas de consumo.** El maracuyá se puede consumir de diversas maneras. Su forma más simple es consumirlo fresco, cortándolo por la mitad y extrayendo la pulpa agridulce con una cuchara. También es habitual su consumo en zumos, batidos y cócteles, donde su sabor tropical es inconfundible. También es muy popular en la elaboración de postres como mousses, tartas, helados, mermeladas y gelatinas, e incluso se utiliza para aportar un toque exótico a salsas y aderezos.

### Bibliografía

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

Nutrionio. s.f. Maracuyá (fruta de la pasión) – composición, beneficios y daños. Disponible en:  
<https://www.nutrionio.com/es/food/passion-fruit>