



# LA PAPAYA GAZETTE

## BENEFICIOS PARA LA SALUD

La papaya no solo ofrece un sabor exquisito y el luminoso color del trópico, pero además es una fuente rica en nutrientes antioxidantes como el caroteno, la vitamina C y los flavonoides; las vitaminas B, folate y ácido panténico; y los minerales potasio y magnesio y en fibra. En conjunto, estos nutrientes promueven la salud del sistema cardiovascular y constituyen una protección en contra del cáncer del colon.

**1. PROTECCION EN CONTRA DE LAS ENFERMEDADES DEL CORAZON:** La papaya puede ayudar en la prevención de la arterosclerosis y las enfermedades del corazón en los diabéticos. Es una excelente fuente de los poderosos antioxidantes vitamina C, vitamina E y betacaroteno. La papaya es además, una buena fuente de fibra, que se ha demostrado es auxiliar en la reducción de los niveles de colesterol.

**2. PROTECCION CONTRA EL CANCER:** Se ha demostrado que la papaya ayuda a prevenir el cáncer del colon. La fibra que contiene logra adherir las toxinas que causan el cáncer del colon y las mantiene alejadas de las células sanas.

**3. ANTI-INFLAMATORIO:** La papaya contiene varias enzimas que promueven la digestión de la proteína, incluyendo la papaína y la quimopapaína. Estas enzimas ayudan a desinflamar y mejoran la

cicatrización en el caso de las quemaduras.

**4. SOPORTE PARA EL SISTEMA INMUNE:** Para la función adecuada del sistema inmune el cuerpo requiere de las vitaminas C y A, derivadas del betacaroteno que se encuentra en la papaya.

**5. DEGENERACION MACULAR:** El consumo de papaya puede servir de protección en contra de la forma más severa de esta enfermedad que es causante de la ceguera.

**6. ARTRITIS REUMATOIDE:** La papaya, al ser rica en vitamina C, protege al cuerpo contra la poli-artritis inflamatoria, una forma de artritis reumatoide.

**7. ENFISEMA:** La substancia benzo (A) pirena en el humo de cigarro causa una deficiencia de vitamina A en los fumadores, pero una dieta rica en la vitamina A contenida en la papaya contrarresta este efecto, ayudando de esta manera a prevenir esta enfermedad.

### ¿COMO DISFRUTAR DE UNA PAPAYA?

La papaya puede comerse de muchas maneras, de manera natural, pelada y cortada en rebanadas o trozos, preferentemente fría. Puede agregarse a una ensalada de frutas o incorporarse a un gran número de recetas.

A. Mezcle papaya, cilantro, chile jalapeño y jengibre para hacer una salsa deliciosa que puede

acompañarse con camarón, callo de hacha o pescado.

B. Exprímale un poco de jugo de limón a la papaya y cómasela.

C. Rebane una pequeña papaya a lo largo, elimine las semillas y llénela con ensalada de frutas.

D. En una licuadora, combine pedazos de papaya, fresas y yogurt para hacer una deliciosa sopa fría.

**Jim Weathers**  
**Martha's Best Papaya**  
**1-877-PAPAYA9**  
[marthasbest@marthasbest.com](mailto:marthasbest@marthasbest.com)

### 1 Tasa de papaya en cuadritos

Calorías	55
Grasa total (g)	0.2
Grasa saturada (g)	0.1
Grasa mono-saturada (g)	0.1
Grasa poli-saturada (g)	0
Fibra (g)	2.5
Proteína (g)	1
Carbohidratos (g)	14
Colesterol (mg)	0
Sodio (mg)	4
Vitamina C (mg)	87
Folate (mcg)	53

