



GOT foods
Export | Import & drinks



Physalis



El Physalis es un tipo de fruta que se caracteriza por ser una baya pequeña, redonda, carnosa, amarilla y dulce que puede tener entre 1'25 y 2 cm de diámetro. Con la peculiaridad de estar cubierta por un capacho formado por cinco sépalos que le protege contra insectos, pájaros, patógenos y condiciones climáticas extremas.

Con capacho: Cajas de 12 cestillos de 100 gramos, 1,2 kg. caja
Sin capacho: Cajas de 8 tarrinas de 250 gramos, 2 kg. caja
Duración mínima refrigerada: 4 semanas
Temperatura de refrigeración: 7° - 9°

Physalis y su valor nutricional

El componente mayoritario del alquejenje común es el agua. Aporta una cantidad importante de hidratos de carbono pero muy baja de grasas y proteínas, por lo que su valor calórico no es elevado. Es rico en vitaminas, especialmente provitamina A y también contiene, en menor proporción, vitamina C y del grupo B.

Physalis y la salud

Es una fruta dulce, refrescante y fácil de comer, rica en sustancias de acción antioxidante, motivo por el cual se recomienda su consumo, teniendo en cuenta además sus propiedades nutritivas, a toda la población: niños y jóvenes, adultos, deportistas, mujeres embarazadas o madres lactantes y personas mayores. Por su aporte de provitamina A es una fruta adecuada para quienes tienen un mayor riesgo de sufrir carencias de dicha vitamina: personas que deben llevar a cabo una dieta baja en grasa y por tanto con un contenido escaso de vitamina A o para personas cuyas necesidades nutritivas están aumentadas. Algunas de estas situaciones son: periodos de crecimiento, embarazo y lactancia materna. Así mismo, el tabaco, el abuso del alcohol, el empleo de ciertos medicamentos, el estrés y situaciones de inmunodeficiencia, la actividad física intensa, el cáncer y el Sida, y las enfermedades inflamatorias crónicas disminuyen el aprovechamiento y producen mala absorción de nutrientes. La vitamina A y la vitamina C poseen acción antioxidante y contribuyen a reducir el riesgo de múltiples enfermedades, entre ellas, las cardiovasculares, las degenerativas e incluso el cáncer. Por su aporte de ácido cítrico, de acción desinfectante y alcalinizadora de la orina, su consumo también contribuye a reducir el riesgo de formación de algunos cálculos renales (principalmente los compuestos de sales de ácido úrico) y resulta beneficioso en caso de hiperuricemia o gota (facilita la eliminación del exceso de ácido úrico). Su aporte de pectina le confiere propiedades laxantes, lo que lo hace especialmente recomendado para situaciones como el estreñimiento. Por último, por su composición, posee un suave efecto diurético y depurativo, por lo que se recomienda su consumo en caso de retención de líquidos y de cistitis (infecciones de orina).

Physalis en la cocina

Al physalis se le considera una fruta exótica, se utiliza para preparar helados, yogurt, glaseados y chutneys. Tienen un alto contenido en pectina, y la hacen ideal para mermeladas y salsas. Se puede consumir solo, en postres, en zumo y en almíbar.

Origen: Colombia

Temporada: Todo el año



Web: gotifruits.com
email: info@gotifruits.com

T: (+34) 717 706 917
Spain

