



GOT foods
Export | Import & drinks



Maracuya



La fruta de la pasionaria es una baya oval o redonda, de entre 4 y 10 cm de diámetro, fibrosa y jugosa, recubierta de una cáscara gruesa, cerosa, delicada e incomedible. La pulpa contiene numerosas semillas pequeñas. El color presenta grandes diferencias entre variedades; la más frecuente en los países de origen es amarilla.

Calibres maracuya : 12 - 14
Cajas neto: 2,5 kg.
Duracion minima refrigerada: 2 semanas
Temperatura de refrigeracion: 7° - 9°

Maracuya y su valor nutricional

El agua es su principal componente pero al mismo tiempo contiene muchos hidratos de carbono por lo que su valor calórico es muy elevado.

Contiene también vitaminas A y C y minerales como el potasio, fósforo y magnesio.

El maracuya y la salud

La pulpa, el jugo, las flores y la infusión de las hojas del maracuyá tienen un efecto relajante, mucho más pronunciado en el caso de la infusión, que puede utilizarse como sedante ligero o como calmante para dolores musculares o cefaleas; contiene varios alcaloides, entre ellos el harmano y el harmol. En dosis normales una taza o dos de infusión al día ayuda a conciliar el sueño y puede tener además efectos antiespasmódicos; está recomendada también en caso de espasmos bronquiales o intestinales de origen nervioso, así como para los dolores menstruales. Posee también un ligero efecto vasodilatador, pero no se recomienda su utilización regular para evitar efectos tóxicos y la flor de determinadas especies tiene efectos ligeramente alucinógeno. El agua es su principal componente. Contiene una alta cantidad de hidratos de carbono por lo que su valor calórico es muy elevado. Cabe destacar su contenido de provitamina A, vitamina C y respecto a los minerales, su aporte de potasio, fósforo y magnesio. La variedad amarilla es más rica en minerales y en provitamina A que la morada. Además, contiene una cantidad elevada de fibra, que mejora el tránsito intestinal y reduce el riesgo de ciertas alteraciones y enfermedades. La provitamina A o beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. Ambas vitaminas cumplen además una función antioxidante. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El fósforo interviene en la formación de huesos y dientes y participa en el metabolismo energético. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, también forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

El maracuya en la cocina

Se consumen cruda, en batidos y zumos, y en mermeladas.

Origen: Colombia
Temporada: Todo el año



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

T: (+34) 717 706 917
Spain

