



Steven W. Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joe Reardon
Director

Zapallo



Los zapallos crecen en Carolina del Norte durante los meses de mayo, junio, julio, agosto y septiembre; se venden muy frescos en los Farmers Market. ¿Conoce usted sus maravillosas propiedades?

Características del Zapallo

El zapallo pertenece a la familia de las cucurbitáceas, al igual que el melón y el pepinillo.

En los Estados Unidos los zapallos se dividen en dos grandes grupos: zapallos de verano (si se cosechan antes de que maduren) y, zapallos de invierno (si se cosechan maduros).

Los zapallos de verano se cosechan cuando la cáscara esta todavía tierna y los frutos son relativamente pequeños. No necesitan cocción y deben consumirse en un corto plazo de tiempo.

Los zapallos de invierno se cosechan cuando ya están maduros, la cáscara dura; se pueden almacenar durante cierto tiempo y requieren un tiempo de cocción mayor que los zapallos de verano.

Las semillas de zapallo se pueden consumir directamente, se pueden hacer pasta o utilizarlas para fabricar aceite vegetal. Las hojas, los retoños y los tendrils también son comestibles.

Los términos zapallo de verano y zapallo de invierno solamente hacen referencia al momento en que fueron cosechados, ambos se pueden encontrar tanto en invierno como en verano.

Compre zapallos de verano de tamaño promedio, no elija ni los grandes ya que pueden estar fibrosos, ni los muy pequeños pues podrían no tener sabor.

El zapallo de verano es muy frágil y debe manipularse con cuidado para que no se maltrate. Se debe almacenar sin lavar, en el refrigerador dentro de una bolsa de plástico, de esta forma puede durar hasta una semana.

Los zapallos de invierno tienen diferentes formas y colores. Si se almacenan en un lugar frío y oscuro, bien ventilado pueden durar hasta un mes.



Zapallo de Invierno y la Salud de la Próstata

Los resultados de las investigaciones señalan que el zapallo de invierno reduce los síntomas de la hipertrofia prostática benigna, la cual se ocasiona por un alargamiento de la glándula de la próstata y, esto genera dificultades para orinar y para la vida sexual.

Zapallo de Invierno y la Salud de los Pulmones

Consumir beta-cryptoxantina puede disminuir significativamente el riesgo de cáncer al pulmón. Este caroteno se encuentra en altas cantidades en el zapallo de invierno, la papaya, pimiento rojo, tangerines y naranjas, entre otros alimentos.

Beta-cryptoxantina es el nutriente que les da el color rojo-anaranjado a estos productos.

Zapallo de invierno y Beta-caroteno

Beta caroteno, un nutriente que ha probado tener poderosos efectos antioxidantes y desinflamatorios se encuentra presente en el zapallo de invierno en cantidades abundantes.

Beta caroteno previene la oxidación del colesterol en el cuerpo. Y, puesto que el mal colesterol es causa de ataques al corazón y de apoplejía, el consumo de beta caroteno previene al organismo de estas enfermedades.



Ayuda a prevenir la artera esclerosis y, los problemas de salud que se derivan de la diabetes.

El consumo de zapallo de invierno y de otros alimentos ricos en carotenos podría también ayudar a regular la circulación de la sangre. Los investigadores señalan que los carotenos ayudan contra la resistencia a la insulina y los niveles altos de azúcar en la sangre.

Otra ventaja adicional que ofrecen los carotenos es que disminuyen los riesgos de cáncer de colon, posiblemente debido a que protegen las células del colon de los efectos dañinos que ocasionan ciertos químicos.

Se piensa también que las propiedades antiinflamatorias de los beta carotenos podrían ayudar a reducir la severidad de enfermedades que incluyen inflamación, como el asma, la osteoporosis y, la artritis reumática.

Zapallo de invierno y Folate

El folate se encuentra presente en el zapallo de invierno. Folate es un nutriente indispensable para las mujeres embarazadas pues previene al feto de malformaciones físicas y mentales.



Folate es también necesario para eliminar los daños a los vasos sanguíneos que el homocysteine puede ocasionar.

Homocysteine es un compuesto químico que en cantidades altas puede afectar al corazón o causar apoplejías. Por ello es recomendable incluir altas cantidades de folate en nuestra dieta.

Folate también se ha probado que protege a las células del colon de riesgo de cáncer ocasionado por químicos.

Zapallo de invierno y Fibra

La fibra que contiene el zapallo de invierno disminuye el colesterol malo, lo cual ayuda a la salud del corazón. Ayuda también a proteger las células del colon de agentes cancerígenos. Es por esto que las dietas ricas en fibra se piensa que ayudan a disminuir los riesgos de cáncer al colon.

Zapallo de invierno: más beneficios para la salud

El zapallo de invierno es una fuente excelente de **vitamina A** (en la forma de beta-caroteno) y, una buena fuente de **vitamina C, potasio, fibra y manganeso**. Contiene también: **folate, omega 3, vitamina B1, vitamina B6, vitamina B3, cobre y ácido pantoténico**.

Zapallo de verano y Protección Cardiovascular

Los nutrientes presentes en los zapallos de verano son también muy valiosos. El zapallo de verano es una excelente fuente de **manganeso y vitamina C**, también de **magnesio, vitamina A** (por su concentración de carotenos, beta caroteno incluido), **fibra, potasio, folate, cobre, riboflavina, fósforo**.

El magnesio, presente en el zapallo de verano, reduce los riesgos de ataque al corazón y de apoplejía. Y, en combinación con el potasio, también presente en el zapallo de verano, reduce la presión arterial.

La combinación de vitamina C y beta caroteno ayudan a eliminar el colesterol malo de la sangre y, puesto que el colesterol afecta los canales sanguíneos, esta combinación de nutrientes ayuda también a reducir los avances de la arterioesclerosis.

El zapallo de verano contiene también, folate y fibra. Las ventajas de estos dos nutrientes han sido ya explicadas. Ver zapallo de invierno.

Propiedades del Zapallo de Invierno

MacroNutrientes	Unidades	Valor por 100 gms	MicroNutrientes	Unidades	Valor por 100 gms
Agua	g	89.76	Folate	mcg	24
Energía	kcal	34	Acido fólico	mcg	0
Proteína	g	0.95	Vitamina B-12	mcg	0
Total Grasas	g	0.13	Vitamina A	IU	1367
Ceniza	g	0.57	Vitamina E	mg	0.12
Carbohidratos	g	8.59	Vitamina K	mg	1.1
Fibra dietética	g	1.5	Amino Acidos		
Azúcar	g	2.20	Tryptofan	g	0.021
Lípidos			Threonine	g	0.043
Grasa Saturada	g	0.046	Isoleucine	g	0.057
Grasa Monosaturada	g	0.017	Leucine	g	0.082
Grasa Polisaturada	g	0.094	Lysine	g	0.053
Colesterol	mg	0	Methionine	g	0.018
Minerales			Cystine	g	0.013
Calcio	mg	28	Fenylalanine	g	0.057
Hierro	mg	0.58	Tyrosine	g	0.049
Magnesio	mg	14	Valine	g	0.062
Fósforo	mg	23	Arginine	g	0.081
Potasio	mg	350	Histidine	g	0.027
Sodio	mg	4	Alanine	g	0.061
Zinc	mg	0.21	Acido aspártico	g	0.156
Cobre	mg	0.071	Acido Glutámico	g	0.254
Manganeso	mg	0.163	Glycine	g	0.053
Selenio	mcg	0.4	Proline	g	0.052
Vitaminas			Serine	g	0.057
Vitamina C	mg	12.3	Otros		
Thiamina	mg	0.030	Carotene, beta	mcg	820
Riboflavina	mg	0.062	Luteína + zeaxantina	mcg	38
Niacina	mg	0.500			
Acido Pantotenico	mg	0.188			
Vitamin B-6	mg	0.156			

Datos tomados del USDA



Propiedades del Zapallo de verano

MacroNutrientes	Unidades	Valor por 100 gms	MicroNutrientes	Unidades	Valor por 100 gms
Agua	g	94.64	Acido Pantotenico	mg	0.155
Energía	kcal	16	Vitamin B-6	mg	0.218
Proteína	g	1.21	Folate	mcg	29
Total Grasas	g	0.18	Acido fólico	mcg	0
Ceniza	g	0.62	Vitamina B-12	mcg	0
Carbohidratos	g	3.35	Vitamina A	IU	200
Fibra dietética	g	1.1	Retinol	mcg	0
Azúcar	g	2.20	Vitamina E	mg	0.12
Sucrose	g	0.03	Vitamina K	mg	3.0
Glucose (dextrose)	g	0.75	Amino Acidos		
Fructose	g	0.95	Tryptofan	g	0.011
Lípidos			Threonine	g	0.028
Grasa Saturada	g	0.044	Isoleucine	g	0.042
Grasa Monosaturada	g	0.016	Leucine	g	0.069
Grasa Polisaturada	g	0.089	Lysine	g	0.065
Colesterol	mg	0	Methionine	g	0.017
Minerales			Cystine	g	0.012
Calcio	mg	15	Phenylalanine	g	0.041
Hierro	mg	0.35	Tyrosine	g	0.031
Magnesio	mg	17	Valine	g	0.053
Fósforo	mg	38	Arginine	g	0.050
Potasio	mg	262	Histidine	g	0.025
Sodio	mg	2	Alanine	g	0.062
Zinc	mg	0.29	Acido aspártico	g	0.144
Cobre	mg	0.051	Acido Glutámico	g	0.126
Manganeso	mg	0.175	Glycine	g	0.044
Selenio	mcg	0.2	Proline	g	0.037
Vitaminas			Serine	g	0.048
Vitamina C	mg	17.0	Otros		
Thiamina	mg	0.048	Carotene, beta	mcg	120
Riboflavina	mg	0.142	Luteina + zeaxanthina	mcg	2125
Niacina	mg	0.487			

Datos tomados del USDA



Notas

- **100.** La información se refiere a 100 gramos de cualquier tipo de zapallo de invierno y cualquier tipo de zapallo de verano crudos.
- **5.** El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- + - Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.
- **¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!**