



# CALABACITA

Destaca por ser un vegetal nutricionalmente muy completo, con muchas variedades regionales, del que se aprovecha el fruto, la flor y la pepita.

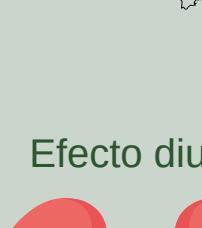


Su nombre científico es  
*Cucurbita pepo L.*

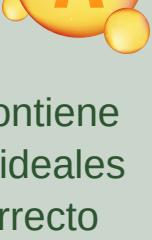
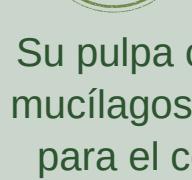
Aproximadamente el 90% de su peso es agua, así que brinda pocas calorías.



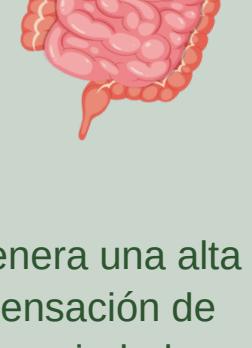
El mayor productor de calabacita es Sonora



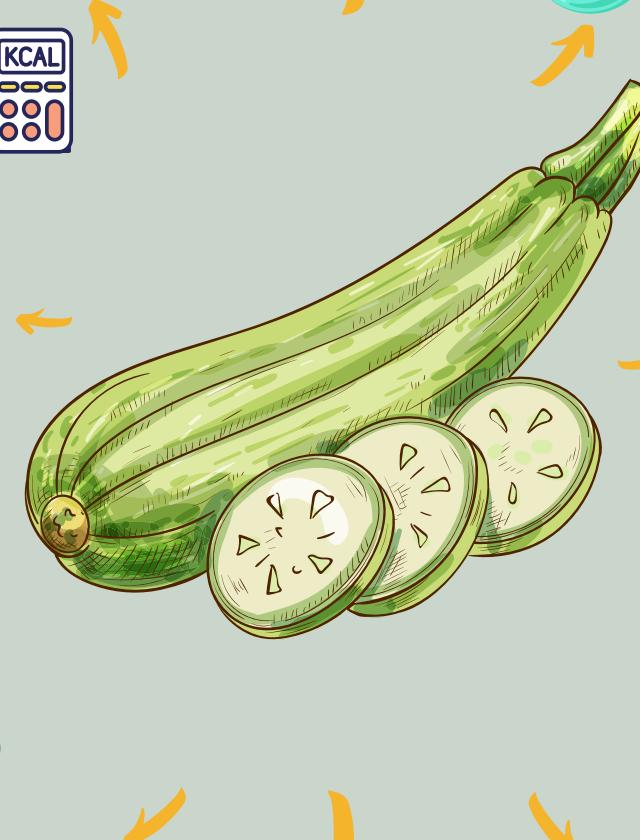
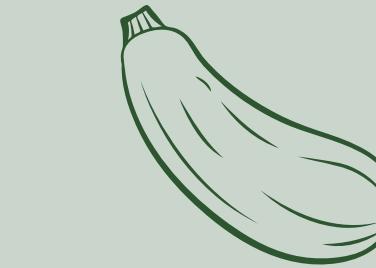
Rica en vitaminas A, E y C, además de calcio, potasio y hierro.



Su pulpa contiene mucílagos, ideales para el correcto funcionamiento del tránsito intestinal

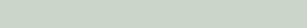


Efecto diurético



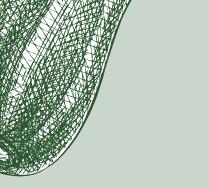
↓

Ayuda a regular la glucosa en sangre.



↓

Genera una alta sensación de saciedad.



## FLOR DE CALABAZA



Se caracteriza por contener una abundante cantidad de agua y poca grasa.

Es rica en calcio y fósforo

Contiene potasio, hierro, magnesio y vitamina A, vitamina C y ácido fólico.



## PEPITAS

Destacan por aportar 21-25 gramos de proteínas por cada 100 gramos de pepitas.

Contienen fitoesteroles y antioxidantes

Aporte de fibra, vitamina E, magnesio, vitamina B3 y B9, fósforo, selenio, zinc, ácidos grasos monoinsaturados, hierro, potasio y calcio,



Generalmente se consumen saladas y asadas en comal



## Referencias

Almaguer, J., García, H., Padilla, M., González, M., LA DIETA DE LA MILPA Modelo de Alimentación Mesoamericana

Biocompatible. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La\\_Dieta\\_de\\_la\\_Milpa.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La_Dieta_de_la_Milpa.pdf)