



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.



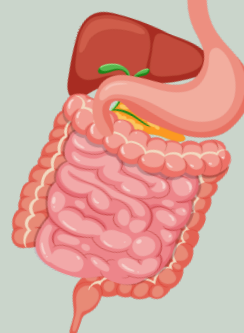
El mayor productor de calabacita es Sonora



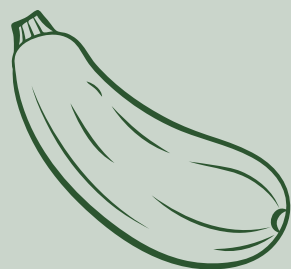
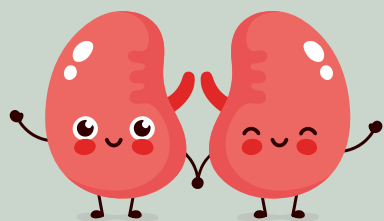
Rica en vitaminas A,E y C, además de calcio, potasio y hierro.



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



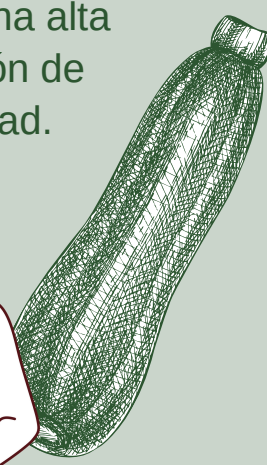
Efecto diurético



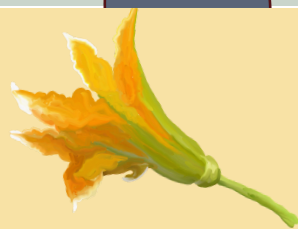
Ayuda a regular la glucosa en sangre.



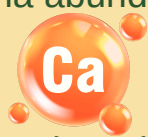
Genera una alta sensación de saciedad.



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