

MULTINOMBRE

PARA TENER EN CUENTA



Es una hortaliza trepadora

de la familia de las cucurbitáceas, en la que se encuentran los zapallitos, el melón, sandía, pepino, entre otros.

Para evitar pincharse con las púas y pegotarse con el mucílago que segrega al pelarlo, hervir el chayote con cáscara. Si se consumirá crudo, pinchar con un tenedor y luego utilizar pelapapas.

También se puede usar en conservas

agridulces y dulce de chayote, receta típica de nuestro norte argentino.

Cómo seleccionarlo

El fruto debe ser de color verde o amarillo claro de aspecto lustroso y áspero; algunos están cubiertos de púas y otros son lisos y suaves al tacto.



Los tallos tiernos se pueden usar como espárragos, las hojas tiernas para rellenos de pastas, el fruto se puede consumir crudo en ensaladas sacándole la cáscara. Se pueden cocinar, como las papas al horno, en guiso o tortilla.

Realiza un buen aporte de vitamina C,

que cumple en el cuerpo numerosas funciones, entre ellas, la de ser un potente antioxidante.

Contiene moderada cantidad de fibra,

que colabora para un adecuado tránsito intestinal.

Es bajo en calorías,

ya que tiene 28 calorías cada 100 gramos. Constituye un buen aporte en la alimentación de personas que desean mantener o reducir el peso.

Sus características organolépticas se asemejan a la papa, pero cuenta con un menor contenido de calorías.

Tiene un alto contenido de agua

cercano a un 90%.

Tiene tantos nombres como sitios donde se cultiva. Chuchú, chayote, papa del pobre, zapallo japonés, tayota, entre otros.

Puede consumirse casi en su totalidad:

tallos, hojas tiernas, frutos y raíces.

Los frutos son de suave sabor

(mezcla de zapallito y pera) y de forma similar a la palta con un único carozo en el centro.

COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Calorías por 100 gramos

Papa del aire

28

Papa

80

Palta

160

INGESTA RECOMENDADA

150 gramos

de papa del aire pueden consumirse como una de las 5 porciones recomendadas de frutas y verduras en el día.