

Porque la UNAM no se detiene...aprendamos sobre:

Frutas muy mexicanas



Estimadas madres usuarias

Continuando con nuestra comunicación a distancia, atendiendo a las recomendaciones de salud frente a la pandemia por COVID-19, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición ponen a su disposición esta breve información sobre frutas de origen mexicano con la finalidad de que la compartan en familia y nuestros niños y niñas conozcan sobre la diversidad de frutas que existen en nuestro país.





Frutas mexicanas

que hemos dejado en el olvido



El pasado 9 de noviembre se publicaron los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-2019 (ENSANUT), en la que se encontró que el consumo de frutas y verduras en la población infantil mexicana es bajo (19.7%), en contraste con el consumo de botanas, dulces y postres (67%). Así mismo la OPS desde 2019 identificó que los alimentos naturales y tradicionales están siendo desplazados por alimentos ultraprocesados, esto se debe a múltiples factores del sistema alimentario, uno de tantos es que la producción de alimentos en el planeta se centra en una reducida variedad de especies, siendo que al menos en nuestro país, contamos con una gran diversidad de alimentos. Es por lo anterior que haremos un breve recuento de algunas de las frutas de origen mexicano que no siempre son conocidas por los niños y las niñas y cuyo consumo aporta una muy buena calidad de nutrimentos necesarios para la salud a un precio accesible.



Chicozapote

Su nombre proviene del náhuatl tzictzapotl: tzictli (chicle) , y tzapotl (fruto dulce y carnosos) o sea fruto dulce del chicle, ya que el árbol en el que crecen se conoce como Chicle.

Es un fruto globoso u ovoide, de pulpa suave, color café rojizo y sabor muy dulce. Tiene en su interior varias semillas negras ovaladas y planas; la piel, más o menos del mismo color que la pulpa, puede ser áspera y suave.

Se consume como fruta fresca, en nieves artesanales, aguas frescas, gelatinas, salsas dulces, dulces típicos y como ingrediente en adobos.

- Es fuente de vitaminas A y C.
- Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.
- Para tratar problemas respiratorios.
- Ayuda a la salud visual.
- Previene la formación de coágulos en las arterias.
- Ayuda a controlar los niveles de colesterol.
- Para tratar la diarrea.
- Ayuda a aliviar la gastritis.
- Tiene propiedades analgésicas que ayudan a combatir dolores corporales.



De temporada de
octubre a enero.

Se cultiva en Campeche, Colima, Chiapas, Guerrero, Jalisco, Michoacán, Morelos, Nayarit, Oaxaca, Quintana Roo, San Luis Potosí, Sonora, Tabasco, Veracruz y Yucatán.



Capulín



Su nombre viene del náhuatl "capolcuahuitl" capolin ("cerezo") y cuahuitl ("árbol").

Conocido como cerezo mexicano; es un fruto carnosos, pequeño, de color negro rojizo que tiene un sabor agridulce y astringente. Pertenece a la misma familia de la cereza y desde la época prehispánica se consume en diferentes regiones de México.

Se consume principalmente crudo, cocido, en conservas y mermeladas. También se usa como relleno de algunos tamales y sin piel ni semillas puede mezclarse con leche, vainilla y canela como postre.

- Es rico en vitaminas A, B y C.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Es de fácil digestión.
- Contribuye a la formación de colágeno.
- Ayuda en la regeneración de tejidos.
- Disminuye los niveles de colesterol.
- Es un antiinflamatorio natural.
- Mejora la producción de neurotransmisores y combate la depresión.

De temporada de julio a septiembre

Se cultiva en el Estado de México, Puebla, Veracruz, Ciudad de México y Jalisco.





Guanábana

En la época prehispánica, era conocida como ilamatzapotl, proveniente del náhuatl ilamatl (anciana) y tzapotl (zapote), que significa “zapote de viejas”.

Originario de México y Sudamérica, es un fruto tropical muy aromático, de forma ovoide o acorazonada, con piel verde y espinas grandes, muy burdas, gruesas e inofensivas. Su pulpa es blanca, carnosas, fibrosa, jugosa y de sabor agridulce, con muchas semillas negras lustrosas.

Se consume madura como fruta entera, con su pulpa se preparan aguas frescas, nieves, raspados, licuados e incluso gelatinas; también se pueden preparar mermeladas o ates.

- Es rica en vitamina A y C.
- Contiene potasio, zinc, hierro, magnesio y calcio.
- Se le atribuyen efectos terapéuticos, en especial en el tratamiento de la disentería (inflamación del intestino) y diarrea, así como su uso en lavados intestinales.

De temporada de
febrero a abril



Se cultiva en Nayarit, Chiapas, Guerrero, Jalisco, Michoacán, Morelos, Tabasco, Veracruz y Yucatán.



Pitaya y Pitahaya 🤔

No son lo mismo pero son igual de nutritivas.

La Pitaya es una fruta ovoide semiredondeada, de cáscara verde o rojiza que está cubierta de espinas las cuales se retiran al cortarlas del cactus, su pulpa es blanca, roja, amarilla, morada, rojo-violeta y de gran cantidad de semillas negras y su sabor es muy dulce y jugoso. Se utiliza para preparar atoles, mermeladas, nieves o hasta tamales.

Su temporada es de abril a mayo y se cultiva en Oaxaca, Jalisco y Puebla.

La Pitahaya también conocida como *Fruta del Dragón* es una fruta que proviene de un cactus pero a diferencia de la Pitaya en su exterior no tiene espinas, su cáscara puede ser rosa, roja o amarilla, a veces es ácida y a veces dulce. Sus gruesas escamas ocultan una carne blanca o roja de minúsculas semillas. Se consume generalmente como fruta fresca y es menos dulce que la Pitaya.

Su temporada es de enero a marzo (amarilla) y de junio a agosto (rosas). Se cultiva en Quintana Roo, Yucatán y Puebla.

La pitaya y la pitahaya:

- Son fuente de vitaminas C, B (B1 o tiamina, B3 o niacina y B2 o riboflavina),
- Contienen potasio, hierro, calcio y fósforo.
- Son bajas en calorías y ayudan a la digestión por ser ricas en fibra.





Mamey

Su nombre en náhuatl es “tetzontzapotl”, que significa zapote color de tezontle, por su color rojo similar a esta piedra que era utilizada para la construcción.

Es una fruta de forma ovalada, cáscara delgada con textura áspera, quebradiza, de color café claro, su pulpa es rojiza o rosada y sabor dulce. A su semilla se le llama pixtle.

Su pulpa se consume fresca directamente de la fruta, en licuados, nieves y postres.

Se recomienda que a estas preparaciones no se les añada azúcar, para disfrutar de su dulzor natural. En algunos Estados como Puebla, el pixtle o hueso del mamey se hierva, se ahúma y se corta en trozos con forma de cuña para así preparar enchiladas o pixtamales, o bebidas como atoles en Tabasco o Guerrero.

El mamey contiene un alto valor nutricional:

- Es fuente de carbohidratos.
- Fuente de vitaminas A y C.
- Aporta calcio, hierro y fósforo.
- Su característico color anaranjado se debe a su gran contenido de carotenos, que tienen un poderoso efecto antioxidante y son esenciales para nuestra salud, ya que protegen las células y fortalecen nuestro sistema inmune.
- En la medicina tradicional se utiliza como tratamiento para infecciones en el cuero cabelludo, diarrea, problemas oculares y digestivos.

De temporada de
febrero a junio

Se cultiva en Veracruz,
Chiapas y Tabasco



Guayaba

En náhuatl se conocía como xalxocotl, que significa fruto arenoso.

Es una fruta de forma ovalada o redonda de cáscara amarillenta que se cubre de puntos color café oscuro poco después de haber madurado. La pulpa es blanca amarillenta, con una textura suave y cremosa, de sabor dulce y un poco ácido, posee abundantes semillas duras y pequeñas, y es muy aromática.

Se consume principalmente fresca, pero también se puede preparar en dulce de guayaba, en conservas (jaleas, mermeladas, miel) y en licuados o smoothies.

Lo más recomendable es comerla con cáscara para aprovechar la fibra y un mayor contenido de vitamina C.

La guayaba es

- Una excelente fuente de vitamina C (contiene 4 veces más que la naranja).
- Aporta carbohidratos y fibra.
- Contiene vitamina A, ácido fólico, hierro, calcio y fósforo.
- Por su contenido de fibra, la guayaba fresca tiene propiedades laxantes e hipoglucemiantes, es decir, que ayudan a reducir niveles elevados de glucosa en la sangre.
- Contiene compuestos fenólicos, flavonoides, carotenoides y terpenoides, los cuales le dan su poder antioxidante, evitando el daño de las células y el ADN.



De temporada de
agosto a febrero

Se cultiva en Campeche, Colima, Chihuahua, Chiapas, Ciudad de México, Durango, Hidalgo, Guerrero, Jalisco, Estado de México, Michoacán, Morelos, Nayarit, Oaxaca, Puebla, Quintana Roo, San Luis Potosí, Sonora, Tabasco, Tamaulipas, Veracruz y Yucatán.



Tejocote

Su nombre proviene del náhuatl “texócotl”, tetl (duro o piedra) y xocotl (fruto agrio) que significa “fruto duro de sabor agrio”, también se le conoce como manzanita y manzana de indias.

Esta fruta de origen mexicano, se caracteriza por su forma redonda, de color naranja y está lleno de pequeñas manchas que parecen pecas, crecen en árboles que miden de cuatro a diez metros de altura y están repletos de espinas.

Se consume cocido, para comerlo fresco debe estar maduro. Se utiliza para preparar dulces típicos, ates, jaleas, conservas y mermeladas, pero su mayor consumo es a finales del año en el tradicional ponche navideño de las fiestas decembrinas.

El tejocote:

- Es fuente de vitamina A y C.
- Aporta calcio y hierro.
- Fortalece el sistema inmunológico
- Fortalece los huesos.
- Se utiliza como remedios caseros contra la gripe, tos, malestares estomacales.

De temporada de
octubre a enero.

Se cultiva en Puebla,
Estado de México, Tlaxcala,
Chiapas, Michoacán,
Hidalgo y Morelos.





Tuna

De forma ovalada crecen en los nopales tienen cáscara gruesa y pequeñas espinas que parecen una pelusa. Todo su interior está lleno de una pulpa carnosita, suave y dulce, con muchas semillas comestibles. Se pueden encontrar tunas verdes, amarillas, naranjas, púrpuras y rojas.

Se consumen peladas, frescas y enteras, en agua, jugo, postres, salsas y hasta rellenas de escamoles. También pueden utilizarse como colorantes naturales para distintas recetas.

Las tunas:

- Son fuente de vitamina C.
- Contienen compuestos fenólicos y los flavonoides se asocian con un efecto anticancerígeno.
- Contienen potasio, magnesio, calcio y fósforo.
- Son fuente de fibra soluble e insoluble.
- Contienen pocas calorías por pieza. (30 kcal aprox.)
- Controlan los niveles de glucosa en sangre.
- Tienen un efecto antiácido y protector de la mucosa gástrica.

De temporada de
julio a septiembre

Se cultiva en Puebla,
Estado de México,
Zacatecas, Puebla e
Hidalgo





Zapote negro

En náhuatl se llamó *tlizapotl* (zapote negro) y en maya *tauch*.

Este fruto nativo de México de forma globosa y cáscara verde brillante, su pulpa es carnososa, de color marrón o negra cuando está maduro, su textura es blanda, cremosa, de sabor dulce y delicado. Su sabor hace recordar al caramelo. Tiene semillas oscuras, resbalosas y brillantes.

Su pulpa debe comerse cuando el fruto está maduro o sobremaduro con la cáscara muy suave. Se puede consumir como postre mezclada con jugo de naranja y azúcar para hacer el dulce de zapote o mezclada con un poco de leche. También se puede preparar en aguas frescas, nieves, licuados, gelatinas, mousses mezclados con chocolate y mermeladas para rellenar panes.

- El zapote negro es utilizado en la medicina tradicional como un laxante suave, como remedio contra el estreñimiento.
- Contiene carbohidratos, vitamina A y C que ayudan a cuidar la vista y la piel.
- Ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre.
- Se le atribuyen cualidades antibióticas para calmar el dolor de garganta, el insomnio.
- Tiene propiedades diuréticas.



De temporada de
noviembre a enero

Se cultiva en ambas costas
del país, de Jalisco a
Chiapas y de Veracruz a
Yucatán