

UNA MINA DE PEPITAS DE ORO

# EL ZAPALLO

Al escuchar la palabra zapallo, calabaza, kabocha (かぼちゃ), pumpkin, ahuyama o ayama, muchos se imaginan la forma y el color peculiar del fruto; otros la variedad de las exquisitas comidas caseras; la gran mayoría los usos como decoración de las fiestas de Halloween.

Los japoneses y los que vivimos en estas islas pensamos en el colorido otoño (紅葉 Kōyō) época que disfrutamos de la infinidad de variedades, preparaciones y propiedades de esta curcubitácea; los hispano hablantes en el significado que denota "cabeza de zapallo", "cabeza de calabaza" (cabeza grande o cabezón; cabeza vacía o tonto).



**ZAPALLO**  
(CUCURBITA MAXIMA)

Fruto grande de la familia Cucurbitáceas, actualmente es cultivado en todo el mundo, estudios sostienen que es originario de la zona andina de Perú, Bolivia, Argentina, Chile, América Central y México. En sus distintas variedades posee diferente tamaño, textura, color y forma. Se puede utilizar en múltiples preparaciones saladas, como guisos, puré, sopas, locro y papillas de los bebés (a partir de los 6 meses). También se puede usar en dulces como en compota y mermelada.

VALOR NUTRICIONAL DE 1 PORCIÓN DE 100 g DE ZAPALLO		
Energía	26 kcal	Calcio 26 mg
Carbohidratos	6.4 g	Fósforo 17 mg
Proteínas	0.7 g	Vit A 68 µg
Grasas	0.2 g	Vit C 5.7 mg

Fuente: Tablas Peruana de Composición de Alimentos, 2017.  
Por: Gina Pariguana Retamozo - Nutricionista

Las madres recuerdan las primeras papillas con las que alimentan a sus bebés; los médicos y nutricionistas sus valores y propiedades para la salud; los artistas las artesanías, utilerías y obras que pueden crear; y los más pequeños el cuento de "La Cenicienta" donde el hada madrina transforma un zapallo en un carruaje...

**¿A USTED AMIGO LECTOR, CUÁL ES LA IMAGEN QUE EL ZAPALLO TRAE A SU MENTE?**

A mi una canción de mi niñez con la que solíamos jugar "calabaza, calabaza cada uno a su casa".

También me trae a la memoria una frase que mi madre me decía de pequeña cuando me resbalaba y caía en el piso al jugar la "pega- pega", carreras o patinar: "¡plantaste un zapallo!" afirmaba sonriéndome, con esa sonrisa que te consuela e infunde valor para acallar lágrimas y no sentirte insignificante entre tus hermanas y primos mayores.

Esa sonrisa, más que calmar el dolor por el tobillo torcido o la rodilla ensangrentada, me ayudaba a superar la vergüenza de ser "la inútil" hermana menor (妹 imōto).

De adulta, descubrí que esa frase -que tesoro- es autoría de mi madre, que incluso la usa hasta hoy para sus nietos y bisnietos.

**LAS SEMILLAS DEL ZAPALLO**

Mi abuela nos repetía con frecuencia que el zapallo era "una mina de pepitas de oro" porque sus semillas tienen más minerales, vitaminas, ácidos grasos, proteínas y antioxidantes que el mismo fruto, convirtiéndolas en portadoras de muchos beneficios para nuestro organismo. Cuidan nuestro corazón; favorecen el sueño y la salud mental con la producción de serotonina -la hormona neurotransmisora del bienestar que se transforma en melatonina-; su alto contenido en fibra favorece el buen funcionamiento del tránsito intestinal.

Al igual que los arándanos<sup>[1]</sup>, las semillas poseen propiedades curativas en relación a enfermedades como la artritis y otras inflamaciones del organismo. Son recomendadas para las personas diabéticas para regular los niveles de azúcar en sangre; además refuerzan nuestro aparato inmunológico, por todo ello la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda su consumo. Las pepas del zapallo tienen un sabor suave, ligeramente dulce, se comen crudas o cocidas: se añaden a las ensaladas, a las hamburguesas caseras, mezclan con el yogurt, utilizan como aderezo para muchas de nuestras recetas, o se sirven como snacks (bocadillos o botanas).

En casa, es un rito el proceso de búsqueda de las pepas en la parte central de la pulpa del zapallo. Buscamos las semillas, las encontramos, sacamos, lavamos y limpiamos, secamos, dejamos un día sobre papel toalla para quitarle la humedad, para luego usarlas crudas o cocidas (en agua con sal, o fritas en aceite). Existen múltiples maneras de consumirlas y deleitarnos de este manjar crocante en sus múltiples usos, incluso como leche vegetal.

**LECHE DE SEMILLAS DE CALABAZA**

También se puede preparar leche de semillas de calabaza frescas y crudas, usando 1 taza (250 ml) de semillas crudas, 2 tazas (500 ml) de agua, 2 dátiles al gusto como edulcorante<sup>[2]</sup>.

**ORÍGENES**

Su origen es muy discutido por las inmensas variedades existentes; hay quienes dicen que provienen de América del Sur y México. Algunos argumentan que eran usadas en China y la India, otros afirman que hace más de 7 mil años los hebreos lo usaban, ya que se han encontrado instrumentos musicales elaborados con este alimento.

Los que sostienen que el zapallo es de origen americano se basan en muchas investigaciones que han demostrado que los Incas, Mayas y Aztecas consumían este nutritivo fruto. Es así que el zapallo forma parte de los rituales del Día de Muertos de varios países de América (Estados Unidos en Halloween, Guatemala, México, etc.).

**BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES**

**1.SISTEMA DIGESTIVO Y EXCRETOR**, según la Fundación Española de la Nutrición (FEN), los zapallos tienen una parte comestible de 67 g por cada 100 y son en un 90% agua, por lo que resultan un alimento perfecto para mantenerse hidratado, también debido a su contenido de fibra soluble e insoluble, regula el tránsito intestinal.

Según la FEN, 100 g de una porción de zapallo contienen un gramo de fibra, por lo que este alimento es perfecto para las dietas, al ser bastante saciante-, de allí el dicho "Calabaza no embaraza, pero llena la tripaza".

Contiene bajas calorías, grasas y sal: calorías, unas 15 Kcal por cada 100 g, lo que la convierte en un producto estrella en las dietas. En cuanto a sus grasas, los lípidos totales por cada 100 g son 0,2, siendo la mitad de ellos saturados, y apenas contiene sal.

**2.SISTEMA INMUNOLÓGICO**, rico en vitamina A, con una ración de aproximadamente 200 g se cubre la ingesta diaria recomendada. Representa el 31% de la vitamina C, y una ración aporta el 18% de la vitamina B1. También contiene en menores proporciones vitamina E, B2, B3, B5 y B6.

Es fuente de minerales como el potasio, que en 100 g de calabaza supone 130 mg, destacando de lejos como el mineral con mayor presencia en su composición nutricional. Posee, aunque en menor medida, calcio y fósforo, que suponen 29 mg y 19 mg de cada 100 g, respectivamente. También contiene magnesio, cobre, zinc, hierro y azufre, aunque sus cantidades son muy pequeñas. Aminoácidos: La calabaza contiene glicina, alanina, arginina, histidina, aspártico e isoleucina, entre otros aminoácidos.

Fortifica el sistema inmune por su aporte de vitamina C aliados con los betacarotenos. Los betacarotenos se convierten en vitamina A y desencadena la creación de nuevos glóbulos blancos, que ayudan a luchar contra posibles infecciones.

**3.VISTA**, el color de la calabaza delata que es rica en betacarotenos como la zanahoria. Este es el motivo por el que este fruto es una buena fuente de vitamina A, pues los betacarotenos una vez que se ingieren son transformados en el hígado en vitamina A.

[1] Véase KYODAI MAGAZINE edición 208, sección NUTRICIÓN páginas 32 -33, para mayor información sobre bayas y arándanos.

[2] Puede encontrar una guía de preparación en este link <http://bit.ly/2Xf0x48>



Por: TERESA MESA

**SEMILLAS DE ZAPALLO**  
(PUMPKIN SEEDS)

Entre las propiedades de la semilla de zapallo resalta, la cantidad de proteína (8.46 g) y grasas con propiedades beneficiosas para nuestro organismo como son: las grasas mono insaturada (4.46 g) y poliinsaturadas (5.63 g). En cuanto a los minerales, tiene cantidades significativas de: magnesio 156 mg, fósforo 333 mg y Potasio 223 mg. Se puede decir que es el consumo de semillas de zapallo junto a una dieta balanceada tendrá un efecto positivo en nuestra salud.

VALOR NUTRICIONAL DE 1 ONZA (28.35 g) DE SEMILLAS DE ZAPALLO SIN CÁSCARA		
Agua	0.576 g	Tiamina 0.02 mg
Energía	163 kcal	Riboflavina 0.043 mg
Proteína	8.46 g	Niacina 1.26 mg
Total de grasa	13.9 g	Vitamina B-6 0.028 mg
Carbohidratos	4.17 g	Total de folatos 16.2 µg
Fibra dietética	1.84 g	Ácido Fólico 0 µg
Azúcares	0.366 g	Folato 16.2 µg
Calcio	14.7 mg	Colina 17.9 mg
Hierro	2.29 mg	Beta caroteno 1.42 µg
Magnesio	156 mg	Alfa caroteno 0.284 µg
Fósforo	333 mg	Luteína + zeaxantina 8.5 µg
Potasio	223 mg	Vitamina E (alfa-tocoferol) 0.159 mg
Sodio	5.1 mg	Vitamina K 1.28 µg
Zinc	2.17 mg	Ácidos grasos saturados 2.42 g
Cobre	0.361 mg	Ácidos grasos mono insaturados 4.46 g
Selenio	2.66 µg	Ácidos grasos poliinsaturados 5.63 g
Vitamina C, Ácido Ascórbico (total)	0.51 mg	Colesterol 0 mg

Fuente: Food Data Base (USA), 2020. Por: Gina Pariguana Retamozo - Nutricionista

**4.SISTEMA CARDIOVASCULAR y CEREBROVASCULAR**, el potasio, la fibra y la vitamina C que se encuentran en el zapallo hacen que la presión arterial se establezca protegiendo el corazón; además un estudio publicado en Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases (NMCD), indicó que tomar potasio es importante para las personas con hipertensión, pues junto con una reducción en el consumo de sal puede mejorar la enfermedad. El potasio también reduce el riesgo de accidentes cerebrovasculares, además de proteger a los músculos del deterioro y preservar la salud ósea y dental. ■



Marisol en su sección Cocina Fácil (pág.34) nos ofrece un postre saludable: **FLAN DE ZAPALLO** sin necesidad de usar horno ni baño María.