

## LA PARCHITA

- **Autores:** Personal adjunto a la Coordinación de Investigación, Planificación y Participación Intercultural (I.A.A.N.E.M).

Conocida también como maracuyá o fruta de la pasión

La parchita tiene forma oval y no suele superar los 10 centímetros de diámetro ni los 80 gramos de peso. La más común es de color amarillo, aunque existen otras variedades como la morada o la anaranjada con pintas blancas (llamada granadilla en algunas regiones).

Es propia de las zonas tropicales y subtropicales, se cultiva en Centroamérica, Suramérica (Brasil es el mayor productor en el mundo) y en algunas islas del Caribe. También crece en Australia y en el sur de África. En Europa es considerada una fruta exótica.

Compuesta principalmente por agua, contiene gran cantidad de hidratos de carbono, que elevan su valor calórico. Es una fruta rica en vitamina C, provitamina A, niacina y minerales como calcio, hierro, potasio, fósforo y magnesio. De allí que su consumo se recomiende a personas con mayores necesidades nutricionales, como niños en crecimiento, deportistas o mujeres embarazadas o en período de lactancia. Su bajo contenido en grasa la hace ideal en dietas de adelgazamiento.

Su acción antioxidante contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y degenerativas; mientras que su alto contenido de fibra le otorga propiedades laxantes que mejoran el tránsito intestinal y reducen los niveles de colesterol y azúcar en sangre. La pulpa, el zumo, las flores y, sobre todo, la infusión de las hojas de la parchita tienen un efecto relajante que actúa como calmante de dolores musculares y menstruales, cefaleas y espasmos intestinales de origen nervioso. En infusión también puede ayudar a conciliar el sueño.



Su acción antioxidante también reduce el riesgo de enfermedades como las degenerativas, las cardiovasculares y algunos estudios apuntan que puede minimizar el riesgo de padecer un cáncer. Además, se ha visto que su piel tiene un efecto antiinflamatorio cuando se toma como suplemento, según recoge HealthLine.

Su contenido en fibra también es notable, lo que, por un lado, tiene un **efecto saciante**, y por otro lado, al favorecer el tránsito intestinal ayuda a las personas que tienden a padecer **estreñimiento**.

Finalmente, el maracuyá es **rico en potasio**, básico para la generación y la transmisión de impulsos nerviosos y la actividad muscular; en **fósforo**, que interviene en la formación de dientes y huesos, y **magnesio**, también relacionado con los músculos, los nervios y mejora el sistema inmunológico.

**Contiene triptófano, un aminoácido que interviene en la síntesis de melatonina y serotonina, relacionada con la conciliación del sueño**

Menos conocido es el efecto de la parchita sobre el **sueño**: contiene triptófano, un aminoácido que interviene en la síntesis de melatonina y serotonina, relacionada con la conciliación del sueño. Y además, la fruta también tiene efectos relajantes, por lo que puede ser bueno consumirla por la noche.

Las personas alérgicas al látex también pueden serlo a la fruta de la pasión, porque la estructura de sus proteínas es parecida a las del látex.

### ***En la cocina:***

*-La fruta tiene una piel lisa que se torna rugosa al momento de su máxima madurez, llegando a ese punto debe consumirse a la brevedad.*

*-Su pulpa se puede consumir cruda, directamente de la fruta, en jugos y postres fríos; o cocida, en dulces almibarados (también elaborados con la cáscara, al igual que en jugos espesos) o en salsas para acompañar carnes de res, ave o pescado.*

*- Para preparar mousses o mermeladas, se recomienda no desechar las semillas, pues su contenido de pectina aporta la consistencia gelatinosa requerida.*