



PAPAYA (*Carica papaya*. Familia: Caricáceas)

► **CARACTERÍSTICAS**

- Fruto de la *Carica papaya*, hierba arborescente de crecimiento rápido y corta vida, de 2-10 m de altura, con el tronco recto, tierno, hueco y cilíndrico, de 10-30 cm de diámetro. Hay tres tipos de pies, unos con flores femeninas, otros con flores hermafroditas y otros con flores masculinas.
- Familia: Caricáceas.
- Es una baya ovalada, oblonga, casi cilíndrica, ranurada lateralmente en su parte superior, que puede alcanzar gran tamaño. De piel fina color verde amarillento, amarillo o anaranjado cuando madura, es carnosas, jugosa,

dulce, suave y su pulpa, anaranjada de textura mantecosa con pequeñas semillas redondas de color negro brillante en su interior. La papaya con un color más rojizo de carne suele resultar más sabrosa. Su perfumado aroma recuerda al melón y su paladar una fusión entre sabores de pera, melón y fresa. De 10-25 cm de longitud y 7-15 o más cm de ancho, su peso suele rondar los 500-1000 g, aunque existen ejemplares que pueden llegar hasta 5 kg y variedades más pequeñas en torno a los 300-400 g.

- Origen: México, aunque hay quien considera que procede de los Andes peruanos.

► **PRINCIPALES PAÍSES PRODUCTORES**

Centro y Suramérica (Colombia, Brasil, etc.) e Islas Canarias en España. Otros: EE.UU., África Oriental, Sudáfrica, Sri Lanka, India, Malasia, Australia, e Israel.

► **VARIETADES**

Aunque comercialmente se distinguen entre ocho o nueve variedades, las más relevantes en los mercados europeos son las de carne más rojiza y un peso entre los 300-500 g, del grupo **Solo**: forma de pera, sabor dulce y cáscara dura, ocupa el primer lugar a nivel mundial en cuanto a exportaciones, y **Sunrise**: también del grupo Solo, más ovalada y ligeramente alargada, de excelente calidad y buena resistencia al transporte y manipulación, procede principalmente de los cultivares de Brasil y las islas Canarias. A este último grupo pertenece una de las variedades más comerciales, **Golden**, de color dorado y sabor algo más insípido. **Formosa**, brasileña, también denominada “**papaya gigante**” o “**papayón**”, de gran tamaño que puede llegar a pesar entre los 2-3 kg/ud, con carne más sonrosada, jugosa y dulce. Dentro de esta variedad existen las amarillas, más apreciadas, y verdes, de piel muy débil y poca resistencia.

► **PROPIEDADES**

Una fruta de efectos muy beneficiosos para la salud, con buenas propiedades





Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
8	8	10	11	12	10	8	5	5	7	8	8

Observaciones y curiosidades: recibe el apelativo de “melón de árbol” porque procede de árboles sin ramas y algunas variedades son similares en color y forma (en especial, el “papayón”). También se la conoce por papayo, mamón o fruta bomba. La recolección se alcanza cuando los frutos empiezan a ablandarse y a perder el color verde del ápice, si bien algunas variedades como “Betty” no cambian de color. Al tratarse de frutos muy delicados se deben envolver individualmente empaquetados en material acolchado para transporte y comercialización. Se la puede encontrar en el mercado todo el año, aunque su mejor época coincide aproximadamente con el periodo octubre-julio, en especial, desde marzo hasta junio, época de mayor concentración de las ventas. Las más comunes o de mayor demanda en los mercados suelen pesar alrededor de los 400 g. Por sus propiedades emolientes son muchos países del trópico los que cocinan la carne con trozos de papaya verde para ablandarla, incluso se ha comprobado que las hojas del papayo son todavía más emolientes que los propios frutos.

En la medicina popular de algunas culturas el jugo de la fruta, las raíces del árbol o sus hojas se usan para preparar remedios con distintos fines terapéuticos para el reuma, las afecciones estomacales, etc., incluso siendo más conocida por sus propiedades medicinales que como fruta. Resulta ideal para consumirla al natural tras una copiosa comida, al facilitar la digestión. Es de efecto depurativo, antioxidante, además de estar indicada en casos de anemia ferropénica por jugar un papel destacado en la absorción del hierro debido a su elevado contenido en vitamina C. Ideal en dietas de adelgazamiento, produce sensación de saciedad, muy beneficiosa en general para el buen funcionamiento del aparato digestivo, el corazón, el hígado o el páncreas, así como para mantener la piel sana. Indicada para todas las edades, deportistas, embarazadas o en lactancia.

digestivas y grandes aportaciones en elementos como:

- Agua.
- **Vitaminas:** rica en provitamina A o betacaroteno que, en nuestro organismo, se transforma en vitamina A y C (superior a la naranja, limón o kiwi). También en las del complejo B (sobre todo B₁, B₂, B₃, y B₆).
- **Minerales:** alto contenido en calcio y potasio y, en menores proporciones, magnesio, hierro y fósforo. Escaso contenido en sodio, muy recomendable para quienes padecen hipertensión o afecciones cardiovasculares.
- Buenas aportaciones en fibra (con efecto laxante) y bajo valor calórico por sus pequeñas cantidades en hidratos de carbono.
- Contiene **papaína**, una enzima parecida a la pepsina que ayuda a diluir las proteínas de los alimentos. Muy útil en problemas digestivos, tales como gastroenteritis, colitis, hiato, acidez, etc.
- **Consumo:** una fruta ligera que siempre sienta bien. Perfecta para tomar al natural, sola o acompañada de zumo de naranja, queso y, en especial, con unas gotas de lima para realzar su sabor. Resulta excelente para combinar en ensaladas, acompañar platos de carnes, mariscos o



pescados y preparar postres y bebidas. Las semillas tienen un fuerte sabor picante y normalmente no se comen, a no ser que se quieran aprovechar sus propiedades laxantes. De hecho, machacadas y tamizadas se emplean como condimento. La papaya verde, de sabor acalabazado, se consume principalmente cocida a modo de verdura. En cuanto a su conservación, es una fruta bastante perecedera y frágil, por lo que se recomienda manipular con cuidado. En el frigorífico cuando esta madura puede llegar a durar alrededor de una semana. En sentido contrario, cuando está verde, se de-

saconseja el frío, recomendando dejar madurar a temperatura ambiente hasta que la piel amarillea y la textura del fruto se hace más blanda, reaccionando a la presión con los dedos.

COMERCIALIZACIÓN

- Los más comercializados: papaya, 300-500 g/ud. Papayón, 2-3 kg/ud.
- Categorías: I. Las de mejor calidad transportadas por avión.
- Formatos: para las pequeñas, caja de cartón de 4 kg con alveolo y protección de malla individual, unas 7-9 piezas caja. Papaya gigante, caja de cartón de 9 kg, unas 3-4 piezas envueltas en papel de estraza o de seda.
- Conservación: temperatura ambiente o en cámara frigorífica a 8-10 °.
- Rotación: en Merca, de 2 a 3 días.
- **Las ventas:** en Red de Mercas, unas 8.500 toneladas en 2006. En especial, las UUA insulares (Mercialaspalmas y Mercatenerife), con más del 70% de la comercialización. Mientras que en las Mercas del archipiélago canario la oferta se nutre del género autóctono (autoconsumo), en el caso peninsular el 75% procede de Brasil.