

## ¿Qué es y para qué sirve la chayota?

Fecha: 2014-10-09 16:46:14

Tópico: Noticias

La chayota es un fruto, sin embargo, es usada como una hortaliza en muchas preparaciones culinarias. Aporta muchos beneficios para la salud gracias a sus extraordinarias propiedades. 100grs de su fruto brindan sólo 22 calorías.

La chayota es una planta propia de Centroamérica, su nombre varía según el sitio donde se cultiva. La chayota es un fruto, sin embargo, es usada como una hortaliza en muchas preparaciones culinarias.

Cada lugar le da un nombre distinto como chayote, tayota, papa del aire, calabaza espinosa y otras denominaciones. Pero su nombre científico es "Sechium edule".

Aporta muchos beneficios para la salud gracias a sus extraordinarias propiedades. Contiene un alto contenido de antioxidantes, vitamina C y escasas calorías. Está indicado para ayudar en la diabetes, a la circulación, enfermedades del estómago y por su efecto diurético, contra la retención de orina.

Son aprovechadas también sus hojas y raíces. Las hojas se emplean en infusiones y las raíces se convierten en excelentes sustitutas de las patatas.

Otro dato curioso: 100grs de su fruto brindan sólo 22 calorías. Posee un 0,2 de grasas, no contiene grasas saturadas, ni colesterol. Tiene un contenido de fibras de 2,2 grs. 15mg de potasio y 22,4mg de calcio, 5,1grs de carbohidratos y 1,1grs de proteínas y aminoácidos esenciales y altamente beneficiosos para la salud.

La chayota puede ser incluida en dietas hipocalóricas, entre los alimentos para perder peso.

**Fuente:** [Cocina y Vino](#)

Este artículo proviene de Rodeo Grill | Conocenos, Somos el restaurant mas prestigioso de Maracay, Barquisimeto y Valencia.:

<http://rodeogrill.com.ve>

La dirección de esta noticia es:

<http://rodeogrill.com.ve/modules.php?name=News&file=article&sid=3>