

Conoce los 5 BENEFICIOS de comer papaya

La papaya es una fruta muy rica en nutrientes que no debe faltar en tu mesa. Los beneficios que trae la papaya a tu cuerpo, en especial al sistema inmunológico son extraordinarios. Conoce a continuación en qué te ayudará consumirlo.

5 beneficios de comer papaya

Apoya la salud cardiovascular:

La papaya es rica en fibra y antioxidantes, lo que ayuda a reducir los niveles de colesterol malo y mejora la circulación, promoviendo un corazón más saludable.

Promueve la salud de la piel:

Gracias a su alto contenido de vitamina A y beta-caroteno, la papaya ayuda a mantener la piel saludable, previniendo el envejecimiento prematuro y favoreciendo la regeneración celular.

Propiedades antiinflamatorias:

El consumo de papaya puede reducir la inflamación en el cuerpo debido a sus compuestos antioxidantes, como la vitamina C y los carotenoides.

Fortalece el sistema inmunológico:

Rica en vitamina C, la papaya ayuda a reforzar las defensas del cuerpo, protegiéndote de resfriados y otras enfermedades comunes.

Mejora la digestión:

La papaya contiene papaina, una enzima que facilita la digestión de las proteínas y alivia problemas digestivos como el estreñimiento o la acidez.

¿En qué países se encuentra la papaya?

La fruta es conocida por cultivarse en lugares cálidos y tropicales. Además de Perú, otros países donde puedes encontrar la papaya son:

- México
- India
- Brasil
- Tailandia
- Indonesia
- Filipinas
- Vietnam
- Malasia
- Colombia
- Costa Rica

LEE MÁS:

10 alimentos peruanos que no pueden faltar en una dieta equilibrada

CONOCE NUESTRO TIKTOK:

@camaracomerciolima *¿Quieres alquilar una casa de playa este verano?* ✨🏠🏖️ #camaracomerciolima #viralperu #verano2025 #puntahermosa #santamariadelmar #sanbartolo 🎶 Danza Kuduro – Don Omar