

SuperHortalizas

ZAPALLITO

Zapallito de tronco

Información básica

El zapallito de tronco (*Cucurbita maxima* var. zapallito) es un cultivo de verano, tropical, muy sensible a las heladas.

El zapallito es un zapallo que se consume inmaduro. Dentro de este tipo de zapallitos, en la Argentina, el zapallito redondo de tronco es la variedad más cultivada.

Al ser un zapallo inmaduro, su ciclo es corto, rondando los 50 - 60 días. Si la zona presenta un ciclo libre de heladas prolongado, se pueden realizar varias siembras escalonadas.

El zapallito redondo deriva del zapallito amargo (*Cucurbita andreana*), que es nativo del centro y norte de la Argentina.



Disponibilidad estacionaria



Componentes	1 zapallito (Mediano)
Energía	31 kcal
Proteína	2,37 g
Carbohidratos	6,57 g
Fibra	2,2 g
Azúcar	3,39 g
Grasa	0,35 g
Grasa saturada	0,073 g
Grasa Poliinsaturada	0,149 g
Grasa Monoinsaturada	0,027 g
Potasio	514 mg

Fuente: www.fatsecret.com

Presentaciones



Fresco

Beneficios para la Salud

Los zapallitos están mayoritariamente compuestos por agua, por lo que favorecen la eliminación de toxinas del organismo, pero además su consumo aporta grandes nutrientes.

Es una gran fuente de vitaminas A, C, E y del complejo B, minerales como potasio, sodio, hierro, calcio y fósforo, ácido fólico, y fibra.

Refuerza el sistema inmunológico: gracias a vitamina C aumenta las defensas del organismo combatiendo infecciones, virus y bacterias.