

## SuperHortalizas

# ZAPALLO

### Información básica

El zapallo es un cultivo extensivo que se adapta a la mayoría de las regiones productivas del país, quedando exceptuadas las más frías, como la Patagonia Sur. Representa el 9% de la superficie implantada en la cadena agroalimentaria hortícola del país.

Los zapallos en Argentina presentan su mayor grado de madurez en el otoño, pero por la gran escala del país y en varias regiones que se produce la verdura, encontramos zapallos en el mercado argentino por varios meses. El hecho de que se produzca en todo el país significa que el zapallo es realmente un producto nacional de gran importancia.

Si bien la producción de zapallo (en todas sus variedades) se desarrolla casi en todas las provincias, las que se destacan son: Buenos Aires, Mendoza y Santiago del Estero.

Una de las zonas productoras de la provincia de Tucumán se localiza en el sur de la misma, en el departamento Alberdi. La mayoría de los productores son pequeños, con una agricultura de tipo familiar.



### Disponibilidad estacionaria



### Componentes

1 taza

<b>Energía</b>	<b>30 kcal</b>
<b>Proteína</b>	<b>1,16 g</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>7,54 g</b>
Fibra	0,6 g
Azúcar	1,58 g
<b>Grasa</b>	<b>0,12 g</b>
Grasa saturada	0,06 g
Grasa Poliinsaturada	0,006 g
Grasa Monoinsaturada	0,015 g
Potasio	394 mg

Fuente: [www.fatsecret.com](http://www.fatsecret.com)

### Presentaciones



Fresco

### Beneficios para la Salud

Al contener bajos niveles de grasa y cero colesterol, ayuda a disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Además, el magnesio que posee impide que se presenten ataques cardíacos y derrames cerebrales.

El zapallo también sirve para prevenir y tratar las enfermedades del colon. Como es alto en fibra, se facilita la secreción de toxinas y la digestión es mucho más fluida.