



## Beneficios de la papaya cruda: desde la limpieza interna hasta la piel radiante

Nutrición, 19/08/2021



Limpiamos nuestro cuerpo todos los días; cepillamos, bañamos, restregamos, aplicamos humectantes, limpiadores

y protectores solares antes de salir. Sin embargo, al contrario de lo que dicen muchas empresas de cuidado de la piel, su belleza exterior puede ser mejor si se cuida el interior.

No importa cuán caras sean sus lociones y pociones, o puede estar tomando un súper suplemento, pero el hecho es que el interior del cuerpo debe limpiarse para que funcione bien y se vea lo mejor posible. Me concentro en alimentos naturales que pueden darte una limpieza profunda internamente. La papaya verde cruda es mi elección favorita. Es un súper alimento por excelencia. Según el libro *Healing Foods* de DK Publishing, se sabe que tiene propiedades antibacterianas y promueve una buena digestión, y se puede utilizar casi todas las partes de la planta. De hecho, las concentraciones más altas de la beneficiosa enzima digestiva papaína se encuentran en la papaya cruda.

Veamos por qué deberíamos agregar papaya verde cruda en nuestras dietas:

### 1. Potencia de enzimas

Todos sabemos lo buena que es la papaya, obtenemos mucha de esta fruta en la México. Sin embargo, la papaya cruda se recolecta cuando está verde, por lo que conserva todas sus enzimas naturales. Tiene muchas más enzimas activas que su versión madura. Las dos poderosas enzimas de la papaya cruda incluyen quimopapaína y papaína. Ambas enzimas ayudan a descomponer las proteínas, las grasas y los carbohidratos.

### 2. Limpiador interno

Muy similar a la función de una escoba, la papaya cruda rallada limpia el colon y el tracto digestivo de cualquier lodo y materia fecal vieja. La fibra actúa como una escoba interna que ayuda a cualquier persona con estreñimiento crónico, acidez, hemorroides y diarrea. La enzima látex presente en la papaya cruda le da a su cuerpo una limpieza brillante desde el interior.

### 3. Potencia de nutrientes

Un estudio en el British Journal of Nutrition encontró que la papaya cruda tiene cantidades excepcionales de carotenoides, de hecho más que las zanahorias y los tomates. Además, los carotenoides que se encuentran en la papaya cruda son más biodisponibles para el cuerpo humano.

### 4. Ideal para pieles problemáticas

Dado que la fibra en la fruta cruda limpia el cuerpo internamente de cualquier toxina, comer papaya cruda diariamente ayuda con afecciones de la piel como manchas de acné y pigmentación. La papaya verde tiene la capacidad de disolver las células muertas, por lo que es el mejor producto de belleza en su cocina. Haz un jugo verde perfecto con papaya cruda, para darle un impulso a tu salud.

### Cómo usar papaya cruda

Intente usar esta fruta maravillosa en su forma cruda en las siguientes recetas:

1. Jugo verde: Licue papaya cruda y pepino en una licuadora de alta velocidad (licuamos y no jugo, ya que no queremos perder la increíble fibra), y agregue una pizca de limón para disfrutar de esta bebida refrescante.
2. Ensalada de papaya cruda: La mayoría de nosotros hemos probado la ensalada de papaya verde, es simplemente genial. Aquí hay una receta simple: ensalada de papaya cruda.
3. Super Poha: Esta es una de mis recetas favoritas para cualquier momento del día. Ralle la papaya cruda, luego tome una cucharada de aceite de coco virgen en una sartén, agregue semillas de mostaza y chiles rojos enteros. Cuando las semillas comiencen a estallar, agregue algunas hojas de curry, cúrcuma, chile en polvo, papaya rallada y sal al gusto. Sofreír y agregar jugo de limón y decorar con cilantro, coco rallado y maní tostado.
4. Parathas rellenos de papaya: Otra forma deliciosa de agregar papaya cruda en su comida. Simplemente ralle la papaya y colóquela en su paratha de trigo integral. Disfrute de la versión saludable de este roti de verduras relleno para el desayuno o el refrigerio tiffin para niños.

Disfrute del poderoso ponche de esta fruta protectora en su forma cruda para mantener su cuerpo limpio y hermoso.