



La Carambola, una deliciosa fruta con alto valor nutritivo.

## Valor Nutricional

El componente mayoritario de la carambola es **agua** (90 %).

Esta fruta al poseer **fibra** soluble presenta la ventaja de tener propiedades laxantes, lo cual la hace muy buena para tomar en personas que padecen de **estreñimiento**.

Respecto a su **contenido vitamínico**, **tiene acción antioxidante**, con su aporte de vitamina A y vitamina C, además también posee Vits. del complejo B, **B<sub>1</sub>** (**Tiamina**), **B<sub>2</sub>** (**Riboflavina**) y **B<sub>3</sub>** (**Niacina**).

Dentro del contenido mineral de esta fruta destaca el **potasio**, el cual es necesario tanto para la transmisión como para la generación del impulso nervioso, para una actividad muscular normal y ser el encargado principal de la hidratación y regulación celular.

Se encuentran en pequeñas cantidades de **hidratos de carbono, fósforo, calcio, sodio e hierro** y su contenido **graso** es bajo. En cuanto a su aporte proteico, posee 17 aminoácidos entre ellos la lisina.

## Información sobre la Fruta: La Carambola

Origen es una fruta exótica originaria de Indonesia y Malasia. Su cultivo se ha extendido a otros países tropicales de Asia y América. Posee importantes nutrientes que benefician el organismo y lo suplen de proteínas y vitaminas indispensables para la salud de los humanos.

Es Muy jugosa, tiene un **sabor agridulce** y posee pocas semillas. , se caracteriza por ser exótica y muy cotizada en los mercados internacionales conocida popularmente como "fruta estrella y en **Rep. Dom.**, recibe el nombre cinco dedos, carambola.

Se produce en Miches, Monte Plata, San Francisco de Macorís y Baní, La cosecha se realiza a las 36 semanas luego del establecimiento de la plantación y la comercialización se realiza de forma permanente, ya que la planta de carambola se mantiene productiva durante todo el año con una constante de unas 300 frutas por planta.

## Propiedades

**1.-Laxante suave:** Es rica en fibra soluble, que suaviza y ablanda los tejidos del cuerpo, además de tener ácidos orgánicos que actúan como laxante suave. Se emplea para tratar el estreñimiento.

**2.-Estimula la secreción de saliva:** Es rica en ácido málico, que tiene efecto Sialagogo (que estimula la secreción de saliva), la emplean para mejorar la resequead de la boca.

**3.-Limpia la boca:** es rica en ácidos orgánicos, como el ácido cítrico y málico con propiedades bactericidas.

**4.-Hemostático:** Es rica en ácido oxálico, que es hemostático, es decir, sirve para detener las hemorragias y para aliviar las hemorroides sangrantes.

**5.-Antienvjecimiento:** Es antioxidante, por el contenido de Vit. C y carotenos, además tiene ácido málico, tartárico y cítrico que son antioxidantes sinérgicos.

## IMPORTANTE

Por su alto contenido de oxalato, la fruta está totalmente contraindicada para personas con gota, enfermedades de los riñones, insuficiencia renal o piedras en el riñón, además con hipertensión como aquellas que presentan enfermedades de los vasos sanguíneos o corazón.



La fruta de la Carambola, como le llamamos en República Dominicana.