



🏠 (<http://www.gob.mx>)

› Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (/agricultura) › **Blog**

Publicaciones Recientes



ción de uva (/agricultura/es/articulos/que-hay-detras-c

Guanábana, dulce milagro tropical

Pocas frutas son tan importantes en el mundo como lo es la guanábana, debido a todos sus beneficios, así como a la versatilidad de su uso culinario y medicinal.

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural | 03 de octubre de 2020



El nombre científico de la guanábana es *Annona muricata* L.

Es una fruta de la familia de la *Annonacea*, es de color verde, de forma oval, recubierta de unas espinas muy particulares; tiene una pulpa blanca, dulce, aromática, con huesos negros y lisos; puede llegar a medir 50 cm de diámetro, pesar hasta tres kilos; su origen es incierto, pero es tradicional en países como México, Perú, Venezuela, Brasil y Colombia.

Durante la exhumación de tumbas precolombinas encontradas en el litoral peruano se han hallado vasijas de cerámica grabadas con forma de guanábana.



Dato curioso:

En toda Sudamérica la guanábana es nombrada de diferentes maneras: catuche o catoche, masasamba, corosol, chachiman, huana huana, graviola, chirimoya brasilera, también es conocida como el fruto de la digestión, cohosol, araticú, zapote agrio, pehne, annona de México y annona de la India.

La producción de guanábana en México asciende a treinta mil setecientos noventa toneladas (30,790 t) anuales; los principales estados productores son: Nayarit (23,230 t), Colima (2,832 t) y Michoacán (2,781 t); se siembra en una superficie de tres mil seiscientos doce hectáreas (3,612 ha), lo que se refleja en un valor de producción de doscientos cuarenta y ocho mil ciento setenta pesos (\$248,170.00).



Popularmente, a la guanábana, se le llama “*delicioso milagro tropical*” gracias a su sabor único y sus propiedades nutricionales favorables para la salud. Se pueden aprovechar el fruto, las hojas, las flores, el tallo, la corteza y las raíces; por ejemplo, las hojas son utilizadas con fines medicinales, en enfermos de paperas, personas que padecen de insomnio y nerviosismo o bien las hojas son preparadas en té para alivio de refriados.



Beneficios de la guanábana.

- Fruta hidratante. Su composición es básicamente agua.
- Disminuye tensión arterial. Tiene alto contenido en potasio y bajo en sodio.
- Digestiva. Alto contenido en fibra
- Energizante. Gracias a su alto componente calórico.
- Prevención de osteoporosis. Rica en fósforo, hierro y calcio.
- Antioxidante. Alto contenido vitamina C

La guanábana es una fruta popular y exótica, consumida principalmente en postres, tiene relevancia en nuestro país, aunque su origen no es mexicano, es un fruto que durante años se ha mantenido presente en el campo



mexicano.

Contesta nuestra encuesta de satisfacción. 

¿Cómo fue tu experiencia en gob.mx?

Twittear

Compartir 15



Imprime la página completa

La legalidad, veracidad y la calidad de la información es estricta responsabilidad de la dependencia, entidad o empresa productiva del Estado que la proporcionó en virtud de sus atribuciones y/o facultades normativas.