

PHYSALIS PERUVIANA



Physalis peruviana, se le conoce con diversos nombres, según la región: *aguaymanto*, *alquequenje peruano*, *capulí*, *poga poga*, tomate silvestre, tomatillo, *uchuva* y *uvilla*.

Physalis peruviana pertenece a la misma familia del tomate, tabaco y patata, todas solanáceas. Pero, a diferencia de estas últimas, *Physalis peruviana* son en pequeños arbustos de aproximadamente 1 metro de altura.

El fruto es pequeño y redondeado, no mayor de unos 2cm de diámetro. Se puede consumir crudo, pero también en almíbar o junto a otras frutas dulces. Internamente semeja a un tomate en miniatura.

Este arbusto se cultiva en Colombia, Ecuador, California (Estados Unidos), Sudáfrica, Australia (costa sur de clima templado), Kenia, India, Egipto

(zona costera), islas del mar Caribe, algunas regiones de Asia meridional y el archipiélago de Hawái.

Los frutos otorgan un sabor agridulce a las comidas. En Colombia y Perú (donde se la conoce como *uchuva*, se emplea para preparar mermeladas, yogurt, dulces, helados, conservas enlatadas y licores (por fermentación).

Este modesto arbusto protege los suelos contra la erosión, actuando como cobertor del suelo.

En las regiones andinas de Bolivia se le denomina como *poga poga*, consumiéndose de modo silvestre. Los frutos son ricos en proteínas, vitaminas y minerales.



Propiedades terapéuticas

Los frutos de *Physalis peruviana* tienen un elevado contenido en provitamina A (3.000UI caroteno/100g); así como de vitamina C. Además, tienen un contenido en proteínas (0,3%) y fósforo (55%) excepcionalmente elevados para una fruta.

Es útil para personas con diabetes (ya que es dulce pero carece de sacarosa); y debido a su contenido en flavonoides tiene una leve actividad diurética y tranquilizante.

Hay algunos estudios en curso por su posible efecto preventivo sobre el desarrollo de cánceres de estómago y colon.

Zaragoza, 22 de junio de 2012

Dr. José Manuel López Tricas
Farmacéutico especialista Farmacia Hospitalaria
Zaragoza