

**REVISIÓN DE LA COMPOSICIÓN NUTRICIONAL Y
PROPIEDADES ANTIOXIDANTES EN FRUTOS DE UCHUVA
(*Physalis peruviana L.*)**

**REVIEW OF NUTRITIONAL COMPOSITION AND ANTIOXIDANT
PROPERTIES IN UCHUVA FRUITS (*Physalis peruvian L.*)**

Autor(es): Socha Pérez Germán David

Director(es): Oscar Javier Yopez Rendón

Periodo académico: 2021-1

RESUMEN

La uchuva, un fruto que proviene de grandes partes de los andes suramericanos, presenta pequeñas diferencias respecto a su tamaño, de color amarillo-naranja, un sabor dulce y cubierto por una especie de cáliz, su lugar de origen es el Perú, donde se le conoce como aguaymanto, el nombre que recibe científicamente es (*Physalis peruviana L.*). Se elaboró el presente documento mediante una revisión bibliográfica donde se identifican las propiedades antioxidantes y el poder nutricional que posee la uchuva. El fruto posee contenidos ricos en vitaminas C, A y E, en proteínas, fitoesteroles, proteínas, carbohidratos, carotenos y flavonoides, los cuales sirven como excelentes antioxidantes, por eso son primordiales en la dieta de cualquier ser humano, para la prevención de enfermedades y evitar el estrés oxidativo, el cual, se da de forma gradual por la formación de radicales libres, moléculas altamente reactivas, que dan paso a la degeneración de las células y por ende la formación de enfermedades degenerativas.

Palabras Clave: Uchuva, antioxidantes, radicales libres, fitoquímicos, nutrición.

ABSTRACT

The cape gooseberry, a fruit that comes from large parts of the South American Andes, has small differences with respect to its size, yellow-orange color, a sweet taste and covered by a kind of calyx, its place of origin is Peru, where it is known as aguaymanto, the name it receives scientifically is (*Physalis peruviana L.*). This document was elaborated through a bibliographic review where the antioxidant properties and the nutritional power of the cape gooseberry are identified. The fruit is rich in vitamins C, A and E, proteins, phytosterols, proteins, carbohydrates, carotenenes and flavonoids, which serve as excellent antioxidants, which is why they are essential in the diet of any human being,

for the prevention of diseases and to avoid oxidative stress, which occurs gradually by the formation of free radicals, highly reactive molecules, which give way to the degeneration of cells and thus the formation of degenerative diseases.

Key Words: Cape gooseberry, antioxidants, free radicals, phytochemicals, nutrition.