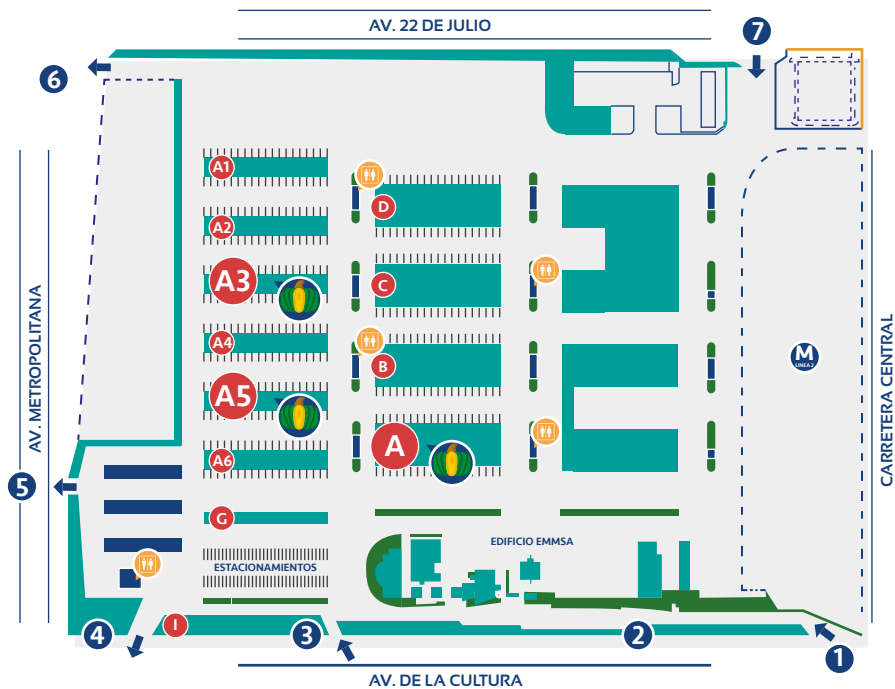


## ¿DÓNDE LO ENCUENTRAS?

Lo podrás encontrar en los pabellones A, A3 y A5. El ingreso peatonal al GMMML es por la puerta N°3 y el vehicular por la puerta N°1.



## ¿SABÍAS QUÉ?

Las semillas del zapallo ayudan a combatir el estrés, debido a que contienen magnesio y zinc, que son muy importantes para relajar el cuerpo y conseguir un sueño reparador.



Av. La Cultura N° 808, Santa Anita, Lima - Perú

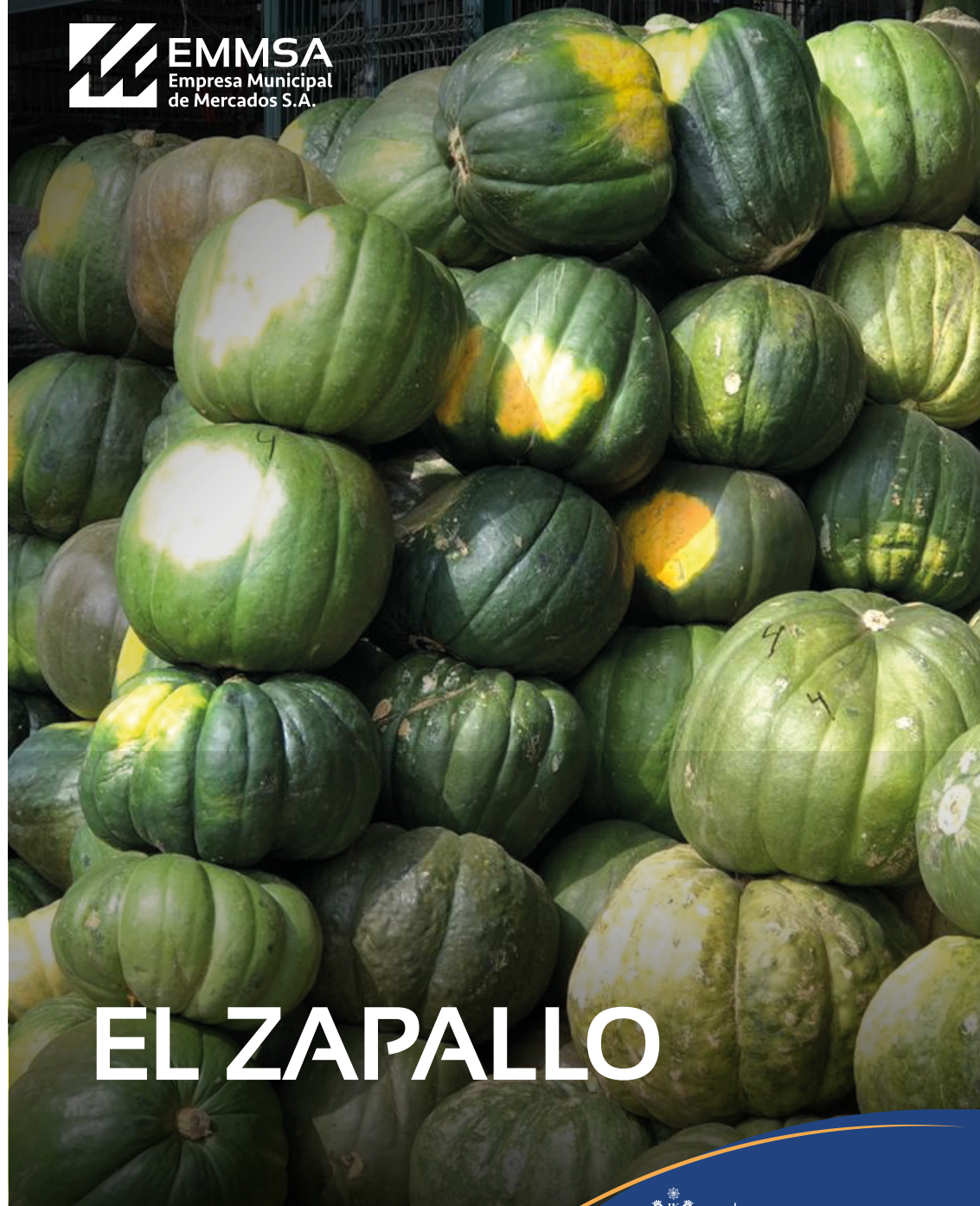
Tel.: (01) 518-2800

f EmpresaMunicipaldeMercados

t emmsalima

EMMSA GMMML

[www.emmsa.com.pe](http://www.emmsa.com.pe)



# EL ZAPALLO

[www.munlima.gov.pe](http://www.munlima.gov.pe)



MUNICIPALIDAD DE  
**LIMA**

# EL ZAPALLO



## Historia

El zapallo es una planta originaria de América. Estudios arqueológicos revelan que, junto con el maíz y el poroto, el zapallo, fue la base de la alimentación de los Incas, Aztecas y Mayas antes de la colonización española.

En estudios realizados en nuestro país, se han encontrado semillas de calabazas y zapallos de 2600 años de antigüedad, estos hallazgos son evidencias muy fragmentarias de que pudieron tener algún tipo de agricultura o intercambio con algunos otros grupos indígenas que si la practicaban.

## Ficha técnica

**Nombre científico:** Cucurbita maxima

**Nombre común:** Zapallo

**Familia:** Curcubitaceas

**Origen:** Perú y México

**Forma:** Redonda

**Tamaño:** Grande

**Nutrientes:** Alfa-caroteno, beta-caroteno, fibra, potasio, vitamina E, C y B y magnesio

Su consumo ayuda a prevenir el cáncer de próstata.

## PROCEDENCIA Y VOLUMEN DEL ZAPALLO

El zapallo que se consume en Lima Metropolitana proviene principalmente de Ica aportando un volumen de ingreso al GMML de 9%, seguido de Arequipa de 8%, de Lima 8%.

Aun cuando los volúmenes de ingreso pueden variar, es destacable mencionar que los distintos pisos climáticos permiten su producción todo el año.

De acuerdo a EMMSA el zapallo tiene un movimiento anual de 39 mil 931 toneladas.



## PRECIOS DEL ZAPALLO

El precio se determina de acuerdo a la oferta y demanda del producto donde intervienen también otros factores como transporte, calidad, etc. Según el siguiente cuadro podemos observar la variación de los precios del zapallo que más se comercializa en el GMML, "Macre".

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC
ZAPALLO MACRE	0.86	0.90	1.00	1.06	0.92	1.32	1.14	0.80	0.86	0.89	0.85	1.04

Fuente: SAFIM / Elaborado: GPPE - SGE

## RECETITAS



**Tortilla de Zapallo**, sancochar el zapallo, una vez listo aplástalo con la ayuda de un tenedor, luego mezclar con un huevo previamente batido, agregar sal y pimienta al gusto. Freírlo en una sartén con aceite caliente.