

## Centro de Interpretación JK

**Nombre común:** Zucchini

**Nombre Científico:** Cucurbita pepo

### ¿Qué es?

El zucchini es una hortaliza de la familia de las Cucurbitáceas que se consume tanto cruda como cocida. Tiene forma cilíndrica, con corteza verde o amarilla y carne blanca. Hoy en día hace parte importante de la cocina del mediterráneo, a dónde fue llevado por los árabes. Más de un 90% del calabacín es agua, por lo que resulta muy interesante su consumo durante el verano para ayudarnos a mantenernos hidratados. Por su alto contenido en agua y bajo contenido calórico, es muy beneficioso incluirlo en las dietas para adelgazar o para controlar el peso y resulta muy útil para combatir la obesidad o el sobrepeso. En cuanto a



las vitaminas, los calabacines contienen Vitaminas A, C, B1, B2, B6 y B9; ácido fólico, el ácido fólico es una vitamina B. El cuerpo lo usa para producir células nuevas. Piense en la piel, el cabello y las uñas. Estas, y otras partes del cuerpo, producen células nuevas todos los días.

### ¿Cuál es su función en el ecosistema?

Mantienen las defensas de nuestro sistema inmunitario en un óptimo estado, pero también son nutrientes muy importantes para mantener un correcto funcionamiento del sistema nervioso, entre algunas de muchas funciones. De su contenido en minerales destaca el potasio, imprescindible para cuidar nuestros músculos y sistema nervioso y que puedan realizar sus funciones correctamente. Pero además tiene pequeñas cantidades de calcio, magnesio, hierro y fósforo.

### ¿Cuál es la población actual de la especie?

Su producción principal es en los siguientes países; India, China, Ucrania, Egipto, Irán. En estos lugares su producción no baja de las 500 000 toneladas, por lo que el zucchini es una de las cucurbitáceas más producidas en el mundo.

### ¿Cómo se encuentran los hábitats en los que existe la especie? ¿Ha sido destruido? ¿Ha sido protegido?

La producción natural de zucchini es principalmente en las costas del este de México. Este principalmente crece en los bosques tropicales, zonas las cuales han sido afectadas durante los últimos años por la deforestación por producción en masa. Esto crea un desbalance natural en las costas mexicanas, lo cual alimenta a los problemas principales hoy en día en la

tierra, un desbalance notable en la temperatura, y junto a esto el clima, por esto es importante mantener el orden natural. Este fue desarrollado para mantener un balance entre todo, sin necesidad de tener los problemas que hoy en día se tienen.

## Interpretation Center JK

**Common name:** Zucchini

**Scientific name:** Cucurbita pepo

### What is it?

Zucchini is a vegetable of the Cucurbitaceae family that is consumed both raw and cooked. It is cylindrical in shape, with green or yellow rind and white flesh. Today it is an important part of Mediterranean cuisine, where it was taken by the Arabs. More than 90% of zucchini is water, so it is very interesting to consume it during the summer to help us stay hydrated. Due to its high water content and low caloric content, it is very beneficial to include it in diets to lose weight or to control weight and it is very useful to combat obesity or overweight. Regarding vitamins, zucchini contain Vitamins A, C, B1, B2, B6 and B9; folic acid, folic acid is a B vitamin. The body uses it to make new cells. Think of the skin, hair, and nails. These, and other parts of the body, make new cells every day.



### What is its role in the ecosystem?

Keep the defenses of our immune system in an optimal state, but they are also very important nutrients to maintain proper functioning of the nervous system, among some of many functions. Of its mineral content, potassium stands out, essential to take care of our muscles and nervous system and that they can perform their functions correctly. But it also has small amounts of calcium, magnesium, iron and phosphorus.

### What is the current population of the species?

Its main production is in the following countries; India, China, Ukraine, Egypt, Iran. In these places its production does not fall below 500,000 tons, making zucchini one of the most produced cucurbits in the world.

### How are the habitats in which the species exists? Has it been destroyed? Have you been protected?

The natural production of Zucchini is mainly on the eastern coasts of Mexico. This mainly grows in tropical forests, areas which have been affected in recent years by deforestation due to mass production. This creates a natural imbalance on the Mexican coasts, which feeds the main problems on earth today, a notable imbalance in temperature, and along with this the climate, which is why it is important to maintain the natural order. This was

developed to maintain a balance between everything, without having to have the problems that we have today.