

Nombre científico: *Pouteria sapota* (Jacq.) H.E. Moore & Stearn
Nombres comunes: Sapote, Zapote, Mamey sapote
Familia: Sapotaceae



Descripción: Es un árbol de 12-30 m de altura, con la corteza marrón rojiza, escamosa y rugosa. Hojas simples, agrupadas hacia el extremo distal, ramas delgadas, oblanceoladas, con la base atenuada, el margen entero y el ápice redondeado, obtuso o agudo, son de consistencia coriácea, de color verde oscuro, glabras en el haz, con tricomas en los nervios del envés, pecioladas y pequeñas. Los frutos son ovoide-elipsoides, de 5-15 cm de largo, con la corteza dura, rugosa y escamosa, de color marrón rojizo. La pulpa varía del amarillo al rojizo y es de sabor dulce y aromática. Las semillas suelen tener entre 5 y 8 cm de largo, de color marrón oscuro brillante, elipsoides y cada fruto contiene entre uno y cuatro.

Distribución natural: Se distribuye desde Veracruz y Tabasco en México hasta Panamá.

Usos alimenticios y funcionales: El fruto es una excelente fuente de vitamina B6 y vitamina C, y es una buena fuente de riboflavina, niacina, polifenoles, vitamina E, minerales como calcio, potasio, hierro y fibra dietética. Rico en carotenoides y antioxidantes.

Usos medicinales: Se usa para tratar diabetes, problemas digestivos asociados a la diarrea y a los parásitos, para el tratamiento de las infecciones del cuero cabelludo y problemas oculares. Contribuye a la cicatrización de la piel. La semilla es considerada anti-ceborreica, digestiva, diurética y es usada para el dolor de cabeza, en infecciones de las encías, epilepsia, gangrena, mordeduras de serpiente y vómito. El aceite extraído de la semilla se usa como tónico para reducir dolencias musculares y reumáticas.

Referencias: (Alia-Tejacal et al., 2007; Jiménez et al., 2022; Paulín et al., 2015)