



# Universidad del sureste

Materia:

Cocina vegetariana

Tema:

Porcentajes de agua en el chayote, zanahorias, papas y comida formal.

Profesor:

Marlis Tecó Ruiz

Alumno:

José Iván Gumeta Gómez

Fecha:

8/06/20

La papa es un alimento versátil y tiene un gran contenido de carbohidratos, es popular en todo el mundo y se prepara y sirve en una gran variedad de formas. Recién cosechada, contiene un 80 por ciento de agua y un 20 por ciento de materia seca. Entre el 60 por ciento y el 80 por ciento de esta materia seca es almidón. Respecto a su peso en seco, el contenido de proteína de la papa es análogo al de los cereales, y es muy alto en comparación con otras raíces y tubérculos

La zanahoria, es una hortaliza saludable, con un sabor delicioso y nos aporta grandes cualidades a la salud. Es también muy económica y prácticamente la encontramos disponible todo el año. Entre las propiedades que contiene, es bueno el porcentaje de agua que contiene la zanahoria es de 87 por ciento.

100 gramos de del chayote contiene 4,5 gramos de carbohidratos, 1,7 gramos de fibra, no tiene proteína, 2 miligramos de sodio, y 94,24 gramos de agua

Fruta del chayote tienen 0 miligramos de colesterol y 0,13 gramos de grasa.

100 gramos de Fruta del chayote contienen 19 calorías, el 1% del total diario necesario.

- Las frutas y verduras aportan al cuerpo el 20% del agua que necesita consumir diariamente.
- Los champiñones, la sandía, el melón, la papa, las acelgas y los espárragos cocidos y la lechuga contienen un poco más del 90%.
- El huevo frito tiene un 64.3%; mientras que el hervido tiene un 73.5%.
- La naranja, manzana, ciruelas, yogurt, leche y las almejas hervidas contienen más del 80% de agua.
- Pescados y moluscos como el atún, la sardina, la merluza y el calamar contienen entre un 50% y 70%.
- Los tallarines, las habas y el plátano, contienen alrededor de un 70%.