

UDS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN GASTRONOMIA

PORCENTAJE DE AGUA EN LOS ALIMENTOS

PRESENTA EDUARDO EFRAIN MORENO CAMAS

PORCENTAJE DE AGUA EN LAS PAPAS .

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

PORCENTAJE DE AGUA EN LA ZANAHORIA

La zanahoria 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 87 por ciento de agua y un 13 por ciento de materia seca.

PORCENTAJE DE AGUA EN EL CHAYOTE

100 gramos de Fruta del chayote contienen el 0% de tu total diario necesario: 2 miligramos de Sodio. 100 gramos de Fruta del chayote contienen 94,24 gramos de agua, el 94% del peso total.

CANTIDAD DE AGUA EN LOS ALIMENTOS .

Mantener una buena [hidratación](#) es algo fundamental si queremos conservar la salud y el funcionamiento normal del organismo. Para ello, no sólo el [agua](#) que bebemos es de gran ayuda, sino que también debemos ocuparnos del agua que comemos, pues entre un 25 y un 30% del total de líquidos que ingresa al cuerpo cada día, deriva de los alimentos.

Por ello hoy nos dedicaremos a hablar del agua que comemos y para eso, describiremos las principales fuentes de agua en el mundo de los alimentos, de manera tal que prioricemos su consumo en esta época del año en que las pérdidas de agua son superiores y por ende, las necesidades también.

Como podemos imaginar, los alimentos líquidos son los que mayor porcentaje acuoso poseen, y entre ellos destacan:

- Infusiones, cafés, refrescos light, sopas a base de agua, zumos de vegetales, bebidas deportivas, vino, cerveza, limonada que contienen entre un 90 y 95% de agua.
- Leche, refrescos azucarados, zumos de frutas, bebidas a base de fruta, sopas a base de leche que poseen entre un 85 y 90% de agua.
- Bebidas destiladas que presentan entre 60 y 70% de agua (no licores y cremas).

Entre los alimentos sólidos, como podemos imaginar, los que más contribuyen a incorporar agua al organismo son las frutas y verduras frescas, entre ellas:

- Tomate, pepino, brócoli, melón, apio, fresa, sandía y lechuga que poseen entre 90 y 98% de agua
- Pomelo, uva, melocotón, pera, naranja, zanahoria, calabaza, cebolla que poseen entre 80 y 90% de agua.
- Plátano, patatas y maíz que poseen entre 70 y 80% de agua.



Entre el resto de los alimentos, aquellos fuentes de proteínas también pueden aportarnos algo de agua, sobre todo:

- Quesos frescos, yogur, flan, pescados y mariscos que presentan entre 70 y 80% de agua.
- Huevos que presentan alrededor de 70% de agua
- Helados que presentan en promedio 66% de agua
- Arroz, pasta y otros cereales ya cocidos que absorben agua durante la cocción, y poseen entre 60 y 80% de agua
- Carnes vacunas, de cerdo, pollo, cordero, ternera y pavo que durante la cocción pierden agua, y poseen en promedio 60% de agua.
- Quesos semicurados y curados que poseen entre 40 y 50% de agua
- Pan que posee entre 30 y 45% de agua
- Galletas y cereales para desayuno sólo aportan entre 2 y 3 % de agua.

Conociendo estos datos y sabiendo que con el clima más cálido el consumo de agua debe ser superior, podemos ayudar a cubrir los requerimientos y mantener una buena hidratación incrementando el agua que comemos, es decir, escogiendo alimentos con mayor contenido acuoso que nos mantengan bien hidratados y frescos.