



**Nombre de alumno: Kevin Moisés Gómez
Altúzar**

**Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes
Monroy**

**Nombre del trabajo: Ensayo de frutas y
hortalizas**

Materia: Biotecnología de los alimentos

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3ª cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de junio de 2020.

Las frutas y hortalizas alimentos que consumimos en nuestro día a día, forman parte de nuestros desayunos, comidas, cenas e incluso en muchos de nuestros snacks o antojos que de vez en cuando tenemos, normalmente los comemos en su forma común, por ejemplo, frijoles en caldo, zanahorias cocidas, puré de papa o un alote de avena, a pesar de que estamos en el siglo XXI muchas personas aún desconocen la variabilidad que estos alimentos tienen para su consumo e incluso ya los consumen pero no tienen idea de donde provienen o como se elaboran y muchos menos se imaginan la cantidad de nutrientes que aportan a nuestro cuerpo. En este espacio daré mi punto de vista de la importancia y la gran utilidad de las frutas y hortalizas como alimentos fermentados, sus productos derivados y como la biotecnología influye en ellos.

La población en general no tiene hábitos alimenticios saludables, lo más común es que las personas creen que las frutas y verduras son muy sanas y su consumo es poco habitual, ahora si hablamos de los alimentos fermentados hoy en día la gente no está tan familiarizada con ellos y mucho menos que conozcan las propiedades nutricionales que nos aportan, su popularidad es más común del año 2005 hacia atrás, incluso si le preguntamos a nuestros padres y aún mejor a nuestros abuelos a cerca de los alimentos fermentados nos darán una lista de estos y la elaboración de los mismos y obvio nos dirán que son muy nutritivos y buenos para nuestras defensas, que tienen muchas vitaminas, etc. Siendo honestos nuestros padres y abuelos muy pocas veces se equivocan cuando nos dan un consejo o nos dicen que tal alimento es bueno para esto o para lo otro, sin tener conocimiento científico y únicamente esa información ha sido traspasada de generación en generación; y vaya que no están tan lejos de la realidad porque los alimentos fermentados tienen propiedades muy nutritivas a nuestro organismo.

Los alimentos fermentados han formado parte de nuestra alimentación desde que somos pequeños y más aún si fuimos criados en ciudades pequeñas, pueblos o en algún rancho, la razón es muy obvia debido a que es más común la ingesta de alimentos más naturales en lugares como estos. La fermentación en alimentos si bien no es crucial para mantener un estado nutricional óptimo si puede ser de gran ayuda o un complemento para nuestra dieta y aún más para cumplir nuestros requerimientos en nutrientes si nuestra alimentación es pobre

en ellos; el principal beneficio de este grupo alimenticio es su alto contenido en prebióticos, es decir que favorecen a la producción de microorganismos benéficos para nuestra flora intestinal, según la Universidad del Sureste, los alimentos fermentados contienen un contenido mayor de prebióticos que los suplementos prebióticos, unido a esto son una gran fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y oligoelementos que son de suma importancia para nuestro organismo (Universidad del Sureste, 2020).

Ejemplos claros a cerca de estos tipos de alimentos son los quesos, el yogur, la pasteurización de la leche, el caso de la fermentación de la levadura se obtienen diferentes bebidas alcohólicas como la cerveza, la sidra y el más conocido que es el vino. (Universidad del Sureste, 2020). El uso del vinagre, agua y sal es muy común en la fermentación de las hortalizas.

Los frutos secos son alimentos con altos contenidos de nutrientes para nuestro organismo, lo curioso es que son un grupo muy apartado u olvidado por la población en general, la razón puede ser que no le toman importancia, desconocen las propiedades que contienen o en muchas ocasiones y tal vez sea el factor principal, es que comprarlos y mantenerlos en las dietas suele ser muy costoso. Pero lo más importante es su valor nutricional el cual es muy alto y sobre todo es tan beneficioso para mantener un estado de salud óptimo, según la Universidad del Sureste, los frutos secos de cáscara dura son los de mayor aporte en cuanto a nutrientes como son los ácidos grasos esenciales, proteínas, calcio, fibra, vitaminas y minerales. En el caso de los frutos secos sin cascara o de cascara más blanda tienen un mayor aporte de carbohidratos y azúcares simples. Mencionando a las mermeladas, jaleas, almíbares, zumos y néctares son más derivados de las frutas, que si bien no son malas son únicamente para tener más opciones en cuanto a sabor y acompañamiento de los alimentos o en la elaboración de productos como jugos que lleven la pulpa de la fruta para mantener algunas propiedades de la misma.

En el caso de los cereales vaya que forman parte de la alimentación mundial, mayormente en el desayuno, ya sea en su presentación de corn flakes o en sándwiches. Las materias primas más utilizadas en su elaboración son: trigo,

maíz, arroz, avena, cebada y otros cereales comestibles, ya sean enteros o troceados. Además de los cereales, en ocasiones se utilizan otros ingredientes como cacao, frutas, frutos secos, malta, miel y leche. (Universidad del Sureste, 2020). Nutricionalmente hablando estos alimentos contienen en su mayoría carbohidratos y dependiendo de la formulación del mismo pueda tener vitaminas como aditivos.

Para finalizar, quiero mencionar que la base de mi redacción es el aporte nutricional de los alimentos en cuestión y no tanto su proceso de elaboración, es cierto que el proceso es muy importante ya que ahí es donde vemos realmente a la biotecnología y en el producto final, pero para mí lo más importante es la acción que va a generar en nuestro organismo, si tendrá un efecto positivo, negativo o serán meramente calorías vacías. En el caso de la elaboración de los diversos productos derivados de frutas y hortalizas es importante conocerlos y sobre todo los estándares de calidad que se deben cumplir para su correcta distribución y si se quiere iniciar un negocio con algún producto.

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de Biotecnología de los alimentos*. PDF. Págs. 72-87.