

Nombre del alumno: Pérez Girón Kevin

Nombre del profesor: Cervantes Monroy Luz Elena

Nombre del trabajo: Súper Notas

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Biotecnología

Grado: 3°

Grupo: Nutrición

FRUTAS Y HORTALIZAS



¿Qué es una fruta?

Son todas aquellas frutas que pueden ser comestibles y a su vez son provenientes de plantas cultivadas o silvestres.



¿Cómo se clasifican?

Las frutas se han podido clasificar de acuerdo al tipo de semilla que contengan:

- Frutas de semillas grandes
- Frutas de pepita: tienen semillas pequeñas y son menos duras.
- Frutas de grano: tienen muchas semillas como las fresas.



¿Qué nos aporta?

Las frutas son muy indispensables incluirlas en nuestra dieta debido al alto contenido de:

- Vitaminas
- Minerales
- Fibra
- Antioxidantes



Todos estos aportes resultan muy benéficos para nuestro organismo



Hortalizas

Son aquellas plantas comestibles que son cultivadas en huertos, y a su vez, son consumidos ya sea de forma cruda o cocida.



¿Cómo se clasifican?

Las hortalizas se clasifican según la parte comestible y estos son:

- Hortalizas de raíz comestible
- Hortalizas de hoja comestible
- Hortalizas de tallo y fruto comestible
- Hortalizas de flor comestible



HORTALIZAS: CLASIFICACION

- HORTALIZAS DE HOJA:**
 - ESPINACAS
 - GRELO Y NABIZA
 - ACELGA
 - REPOLLO
 - LOMBARDA
 - COL DE BRUSELAS
 - LECHUGA
 - ACHICORIA
 - ENDOBIA
- VAINAS:**
 - GUI SANTES Y TIRABEQUES
 - HABAS
 - JUDÍAS VERDES
- TALLOS Y PECIOLOS:**
 - ESPÁRRAGOS
 - CARDO
 - BORRAJA
 - APIO
- FLORES:**
 - COLIFLOR
 - BRÉCOL
 - BERENJENA
 - ALCACHOFA
- FRUTOS:**
 - TOMATE
 - PIMIENTO
 - BERENJENA
 - CALABACÍN
 - PEPINO
 - AGUACATE
- BULBOS:**
 - CEBOLLA
 - CEBOLLETA
 - CHALOTA
 - PUERRO
 - AJO
- TUBÉRCULOS:**
 - PATATA
 - BATATA
- RAÍCES:**
 - ZANAÑORIA
 - NABO
 - REMOLACHA

¿Qué nos aportan?

Las hortalizas junto con los vegetales nos brindan una comida de baja densidad calórica, pero rica en, fibras, vitaminas y minerales que resultan muy benéficos para nuestro organismo.

LOS VEGETALES

PROPIEDADES POR COLOR



VERDE

Contienen luteína, un antioxidante que refuerza la visión. También tienen potasio, vitaminas C y K y ácido fólico.

NARANJA

Ricos en vitamina C y betacaroteno ayudan a conservar una buena visión, mantener la piel sana y reforzar el sistema inmunitario.

ROJO

Son ricos en fitoquímicos como el licopeno y las antocianinas, que mejoran la salud del corazón y disminuyen el riesgo de cáncer.

VIOLETA

Sus antioxidantes y fitoquímicos combaten el envejecimiento, disminuyen el riesgo de cáncer y preservan la memoria.

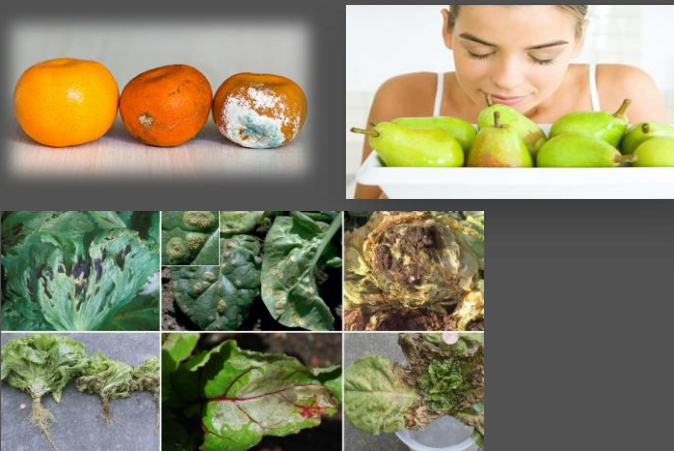
BLANCO

Son ricos en fitoquímicos y potasio, que ayudan a reducir los niveles de colesterol, bajar la presión arterial y prevenir la diabetes.

Propiedades sensoriales

Son factores que van a permitir la determinación del buen estado o no de una fruta u hortaliza para su consumo. Estos aspectos sensoriales incluyen:

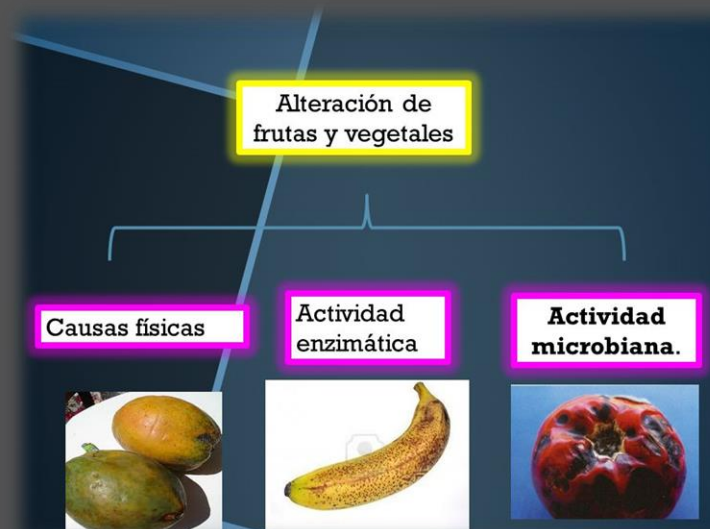
- Olor
- Sabor
- Textura
- color



Alteraciones

Existen factores que pueden alterar la composición de las frutas y hortalizas que a su vez pueden llegar a repercutir en nuestra salud si no se lleva a cabo un buen protocolo de higiene al momento de ingerirlos. Normalmente estos factores pueden ser provocados por:

- Plaguicidas
- Factores químicos
- Alteraciones fisiológicas
- Patógenos



Bibliografía

Anonimo. (04 de 03 de 2020). *EcuRed*. Obtenido de <https://www.ecured.cu/Fruta>

Anonimo. (05 de 06 de 2020). *El Universo*. Obtenido de [https://www.eluniverso.com/vida/2018/07/19/nota/6865352/importancia-frutas#:~:text=1\)%20Las%20frutas%20nos%20aportan,y%20mayor%20calidad%20de%20vi](https://www.eluniverso.com/vida/2018/07/19/nota/6865352/importancia-frutas#:~:text=1)%20Las%20frutas%20nos%20aportan,y%20mayor%20calidad%20de%20vida)da.

Clara, V. (05 de 06 de 2020). *EcuRed*. Obtenido de <https://www.ecured.cu/Hortalizas>

UDS. (2020). Tecnología De Frutas Y Hortalizas. *Antología*, 56-61.