

**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
  - ROMANESCU
  - 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.

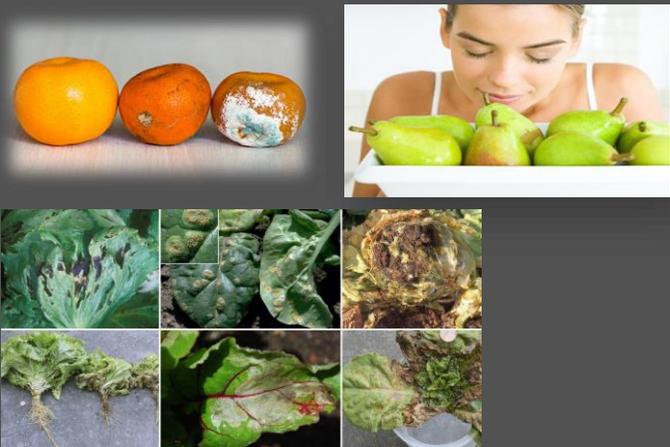
#### BLANCO

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:

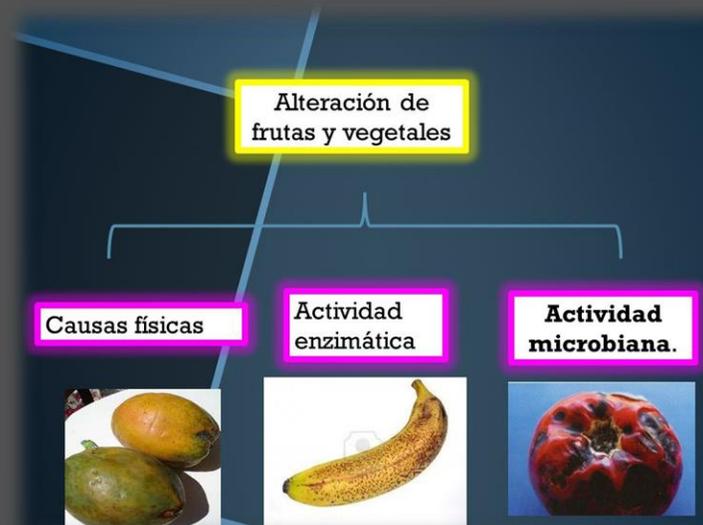
- Olor
- Sabor
- Textura
- color



# 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.