

17/10/2021

Frutas y Verduras.

En el momento de realizar la compra de estos alimentos debemos tener en cuenta varios aspectos que hacen a la calidad del producto y de sus nutrientes.

Estos son:

- Inocuidad
- Estado de Maduración
- Estado Óptimo de Conservación
- Relación Precio-Calidad.

Inocuidad.

Estado en que se encuentra el alimento, de forma tal que al consumirlo no implique riesgo para la salud, como puede ser la presencia de plaguicidas o microorganismos que no pueden detectarse a simple vista y que también afectan la calidad del producto final.

Grado Óptimo de Maduración y Conservación.

► **Madurez Comercial:** Momento en el cual, el vegetal o fruto es recolectado por el proveedor teniendo en cuenta los tiempos de comercialización para que llegue con una madurez óptima al consumidor.

► **Madurez Fisiológica:** Es el punto en el que se dan las características óptimas e ideales para su consumo.

La madurez se puede evaluar por el color, firmeza, aroma de las frutas y las verduras y en algunos casos en el tamaño.

Relación Precio / Calidad.

Ai existir una mayor oferta de los diversos vegetales y frutas según la estacionalidad de los mismos, los precios tienden a ser menores.

La importancia de consumir las frutas de estación en su mejor periodo, se obtendrá un producto de mayor calidad en cantidad de nutrientes, como así mismo mejor precio.

Cereales.

La mayor parte de los cereales comestibles cosechados en los trópicos se pierde debido a los inadecuados sistemas de manejo, almacenamiento y técnicas de procesamiento. Se estima que estas pérdidas oscilan entre el 10 y el 25% de la cosecha. Las causas más comunes por las cuales se producen estas pérdidas son:

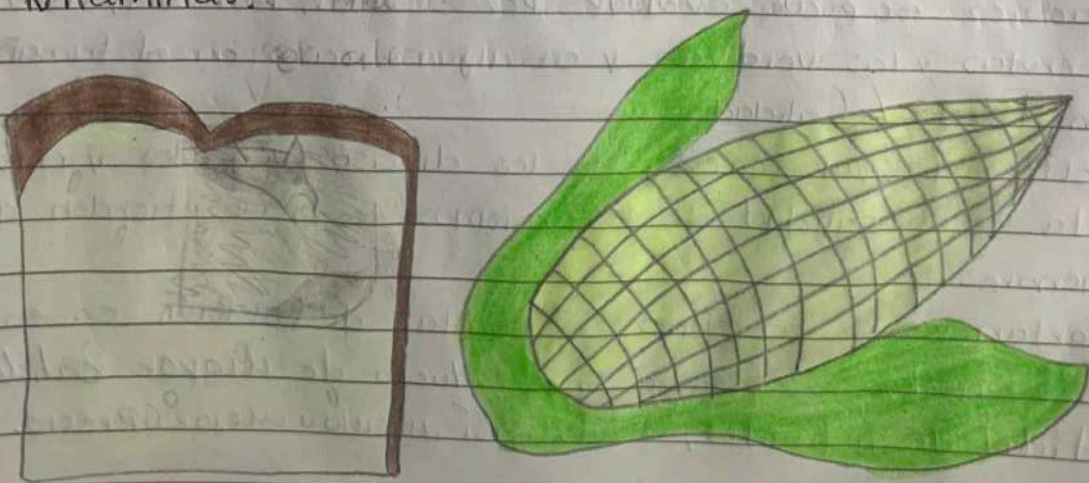
- 1.- Infestación de parásitos e insectos.
- 2.- Pérdida de producción debido a la cosecha temprana.
- 3.- Niveles incorrectos de humedad.
- 4.- Malas técnicas de procesamiento.

El procesamiento de los cereales afecta a la composición química y al valor nutricional de los productos preparados con cereales. Los nutrientes están distribuidos de modo heterogéneo en los distintos componentes del grano.

Las efectos más importantes del procesamiento sobre el valor nutricional de los cereales están relacionados con:

- La separación y extracción de partes del grano.
- Las partes del grano que se desechan pueden contener nutrientes.
- Cambios en los nutrientes.
- La separación de las capas exteriores del grano.

El refinado hace que se pierda la fibra, sales, minerales y vitaminas.



Lácteos

El consumo de lácteos aporta una serie de beneficios a la salud que, por su composición, son difíciles de suplir con otros alimentos. Según la FAO, una dieta con suficiente cantidad de lácteos proporciona hasta el 33% de las necesidades de proteínas diarias.

Su alto contenido en Calcio y vitamina D favorece el desarrollo y mantenimiento de los huesos, además, estos elementos también inciden en la buena salud de los dientes.

El alto contenido en proteínas afecta positivamente al control de sobre peso y la obesidad. Esto se debe a la saciedad y disminución del apetito que produce la leche.

Asimismo el consumo de leche con bajo contenido en grasa contribuye a evitar la aparición de enfermedades cardiovasculares. Además, se ha detectado un menor incidencia de diabetes tipo 2 entre los consumidores habituales de productos lácteos.

Valor Nutricional de la Leche (Por cada 100 gramos):

- Calorías: 65,4 kcal
- Proteínas: 3,1 gr
- Grasas: 3,8 gr
- Hidratos de Carbono: 4,7 gr
- Colesterol: 14 mg.
- Calcio: 124 mg.
- Magnesio: 11,6 mg.
- Potasio: 157 Mg.
- Fósforo: 92 Mg.



Carne Blanca. Carne Roja.

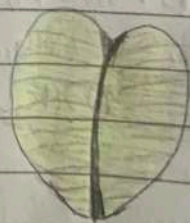
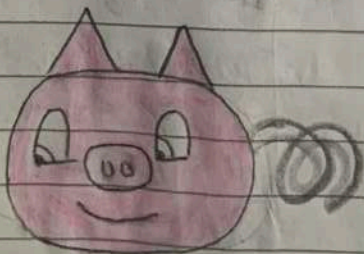
En una dieta equilibrada se recomienda incluir 2 raciones diarias de proteínas lo más recomendable es la alternancia entre las distintas fuentes: Carnes, Pescado, leche y derivados lácteos, y dentro de las carnes lo ideal es incluir los diferentes tipos para que la alimentación sea lo más variada posible y aporte diferentes nutrientes.

La carne de cerdo proporciona una gran cantidad de productos sanos y sabrosos. La combinación de ambos conceptos permite la inclusión de la carne de cerdo en una alimentación saludable a la vez que atractiva para el consumidor.

El consumo de cortes magros de carne de cerdo como el lomo o el solomillo, determinan el aporte de gran proporción de los requerimientos diarios de nutrientes para la población, con un contenido mínimo de grasa.

En cuanto a los productos cárnicos del cerdo, se debe contemplar su consumo según el tipo y la calidad, ya que puede tener contenido de grasa variable.

Expertos recomiendan un consumo de carnes magras, como la carne de cerdo, de 3 a 4 raciones por semana, eligiendo cortes magros y retirando la grasa visible antes de cocinar el alimento.



Leguminosas.

Las legumbres se caracterizan por tener una cantidad importante de nutrientes. Son ricas en hidratos de carbono complejos además de aportar grandes cantidades de fibra dietética, tanto soluble como insoluble. Otra ventaja de este grupo de alimentos es su bajo contenido en grasa, rica en ácidos grasos poliinsaturados. Se recomienda consumir de 2 a 4 raciones a la semana. Las legumbres son un pilar básico de la dieta mediterránea, característica de nuestro entorno y que ha demostrado tener efectos beneficiosos para la salud.

En general son alimentos muy completos, en su composición incluyen prácticamente todos los nutrientes:

• Energía.

Su contenido energético es de unas 350 kcal/100g de alimento crudo.

• Agua

Tiene muy poca cantidad de agua, oscila entre 1,7 y el 14%, con la excepción de las legumbres frescas.

• Proteínas

Destaca su aporte en proteínas (19% - 36%), su elevado contenido en la mayoría de las especies de legumbres convierte a esta familia en la principal fuente de proteína vegetal para el hombre.

• Hidratos de Carbono.

Principalmente en forma de almidón, seguido de oligosacáridos.



Oleaginosas.

Dentro de las especies de semillas cultivadas que acumulan aceite como sustancia de reserva, encontramos a las oleaginosas "mejor conocidos como Frutos Secos", algunos ejemplos de gran aceptación son las semillas de girasol, pistachos, nueces, avellanas, pepitas y Almendras.

Principales Beneficios Nutricionales.

Propiedades Antioxidantes: Los antioxidantes de las nueces ayudan a reducir el riesgo de estrés oxidativo.

Fortalecimiento de Huesos: Frutos secos como las nueces y avellanas contienen Calcio, Boro y Magnesio, minerales que desempeñan un papel muy importante en la salud Ósea.

Auxiliar del Desarrollo Neuronal.

Más del 60% del tejido nervioso está compuesto por lípidos. El consumo de oleaginosas puede favorecer la conexión entre neuronas y regular el sistema nervioso.

Regulación de la Tensión Arterial.

La presencia de ácidos grasos (Omega 3) en las oleaginosas pueden mejorar las funciones orgánicas cardiovasculares y disminuir la tensión arterial.