



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Montero Gómez María Fernanda*

*Nombre del tema: Frutas y Hortalizas*

*Parcial: 2do*

*Nombre de la Materia: Biotecnología*

*Nombre del profesor: Cervantes Monroy Luz Elena*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 3ero*

# “Frutas y hortalizas”

## Clasificación de frutas y hortalizas

- Como sea la semilla
- Según naturaleza
- Según color
- Según de la parte dela planta comestible



## The Nutrition Rainbow

The pigments that give fruits and vegetables their bright colors represent a variety of protective compounds. By eating all the colors of the nutrition rainbow, you'll harness the power of these cancer-fighting and immune-boosting foods!

**Lycopene** reduces breast and prostate cancer risk, boosts heart, brain, eye, and bone health.

**Beta-carotene** fights cancer, reduces inflammation, supports immune system, and boosts vision.

**Vitamin C and flavonoids** inhibit tumor cell growth, detoxify harmful substances, boost immune system, reduce inflammation, and boost heart health.

**Folate** builds healthy cells and genetic material and boosts heart health.

**Calcium** strengthens bones, muscles, and heart health.

**Indoles and lutein** eliminate excess estrogen and carcinogens and support eye health.

**Allyl sulfides** destroy cancer cells and reduce cell division.

**Anthocyanins** destroy free radicals, reduce inflammation, and boost brain health.

**Resveratrol** may decrease estrogen production, boosts heart and brain health.

**Fiber** boosts digestion and weight loss, removes carcinogens.

## Propiedades sensoriales

En las frutas y hortalizas las propiedades sensoriales juegan un papel muy importante en la determinación de la calidad de las mismas, ya que en la mayoría de los casos basta con el análisis sensorial para darnos cuenta que una fruta no es apta para el consumo

### **Alteración de frutas y hortalizas**

Las frutas y hortalizas, alimentos fundamentales en la alimentación, están adquiriendo más importancia por su favorable valor energético, riqueza en vitaminas y minerales, abundante fibra y pH 5-7



### **Limpieza y selección de productos hortofrutícolas**

Los productos alimentarios hortofrutícolas son materiales biológicos que se pudren por causa de varios factores: del campo de producción, a la primera manipulación (cosecha, selección y elaboración), al almacenamiento y transporte.

## Métodos de conservación de frutas y hortalizas

Para lograr una elaboración y conserva satisfactorias de los productos frescos, es necesario destruir los agentes del deterioro sin que los productos pierdan su valor nutritivo ni su sabor.



## Tratamientos térmicos

La aplicación de un tratamiento térmico a los alimentos es necesaria para:

- Reducir la flora microbiana presente en los alimentos
- Evitar las alteraciones producidas por los microorganismos no patógenos
- Aplicar el grado de calentamiento/enfriamiento adecuado a cada alimento en cuestión

## Alimentos salados – fermentados

Los alimentos fermentados son los que han pasado por una serie de procesos, que permiten el crecimiento de algunos microorganismos y bacterias aptos para nuestro consumo, además de para la conservación de alimentos frescos



## Productos a partir de las frutas: secos, mermeladas, jaleas, almíbares, zumos y néctares

Los frutos secos son alimentos principalmente energéticos y sus nutrientes principales son los lípidos, las proteínas y los minerales.

## Tecnología de los cereales

La cadena alimentaria de los cereales de desayuno comienza con la producción, recolección y almacenamiento de materias primas y continúa con los procesos de elaboración, envasado, distribución, venta y preparación en el hogar por el consumidor hasta su ingesta.



## Bibliografía

- Antología (UDS) 2022 Comitán Chis.