

# NUTRICIÓN

## FRUTAS Y VERDURAS SUPERNOTA

**DOCENTE:**

**DRA. KATIA PAOLA MARINEZ LÓPEZ**

**ALUMNA:**

**INGRID RENATA LÓPEZ FINO**

**MEDICINA HUMANA**

**3ER SEMESTRE**

# FRUTAS Y VERDURAS



**Este grupo (de color verde) es la fuente única de vitamina C en la dieta y además de aportar otras vitaminas como ácido fólico, vitamina K y otras del complejo B, aportan también minerales como potasio y hierro, y contribuyen de manera significativa al aporte de fibra dietética, sobretodo si se comen crudas y con cáscara.**

Está compuesto por un sinnúmero de especies y variedades que, sin embargo, tienen unas características comunes por su composición nutritiva:

- Contienen fibra vegetal
- Son relativamente ricas en vitaminas y minerales
- Su valor energético oscila entre moderado y muy pequeño
- Contienen glúcidos simples
- Apenas contienen proteínas y lípidos
- el 80-90% de su peso (o más) es agua



## EJEMPLOS DE VERDURAS

Acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, huauzontles, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria,, pepino, lechuga entre otras.

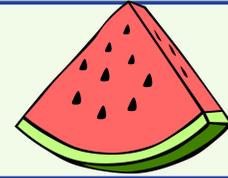
## EJEMPLOS DE FRUTAS



Guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, chicozapote, mango, mamey, chabacano, uvas, aguacate, entre otras.



# FRUTAS

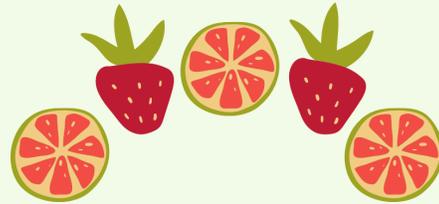


En alimentación, generalmente, se da el nombre de frutas a los vegetales frescos que constituyen los frutos de distintas plantas, como: naranjas, manzanas, peras, ciruelas, cerezas, etc.

El valor asignado en las tablas de composición es un valor medio.

Son alimentos ricos en distintos elementos químicos esenciales (K, Mg); además, algunas frutas son fuente bastante importante de Fe y Ca.

La riqueza vitamínica es una de sus principales características.



Contienen glúcidos simples (glucosa, sacarosa y, principalmente, fructosa) en una concentración aproximada del 10% de la parte comestible

El aporte de las necesidades diarias de vitamina C, provitamina A y otras queda asegurado tomando de 2 a 3 piezas de fruta al día.

El valor calórico de las frutas viene determinado, por su concentración en azúcares, oscilando entre **35 y 45 kcal por cada 100 g**



Los zumos de frutas sólo contienen agua, azúcares y parte de las vitaminas y minerales; no contienen la fibra de la fruta entera.

Las pectinas y hemicelulosas son componentes de la fibra vegetal que con más frecuencia se hallan en la parte comestible de las frutas. Pero si bien es cierto que en la piel de las manzanas, peras, melocotones, etc., existe una concentración más elevada de fibra.

# VERDURAS



- Su contenido en glúcidos es, generalmente, menor que el de las frutas.
- Algunas se consumen crudas y otras se toman cocidas.
- Al igual que las frutas, poseen un aroma y color característicos.

Contienen azúcares, su concentración es más baja que en las frutas

puede ser útil clasificarlas en tres apartados:

- **con menos de un 5% de glúcidos**
- 
- **entre un 5 y un 10%,**
- 
- **con más de un 10 % Su contenido en proteínas y lípidos es de alrededor del 1 %.**

La parte del vegetal utilizado como verdura varía de unos a otros.



• Debido a la clorofila, las verduras son ricas en magnesio.

• La mayor parte de ellas contienen mucho potasio y poco sodio.

Algunas verduras (espinacas, acelgas, tomates) proporcionan una pequeña cantidad de hierro,

También pueden contener calcio: entre 25 y 150 mg/100 g de vegetal.

