

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS:

SAN CRISTOBAL

LICENCIATURA:

MEDICINA HUMANA

MATERIA:

NUTRICION

ACTIVIDAD:

SUPER NOTA

TEMA:

FRUTAS Y VERDURAS

ALUMNO:

LUIS ANTONIO DEL SOLAR RUIZ

DOCENTE:

KATIA PAOLA MARTINEZ LOPEZ

FECHA:

21/11/2022

Hecho por Luis del Solar.

Frutas y verduras.

Este grupo 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.

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.

• FRUTAS:

Contienen glúcidos simples en una concentración aproximada del 10%, el valor asignado en las tablas de composición es un valor medio, los zumos de frutas solo contienen agua, azúcares y parte de las vitaminas y minerales.

• VERDURAS:

Su contenido en glúcidos es menor, algunas se consumen crudas otras cocidas, poseen un aroma y color característico, debido a la clorofila, las verduras son ricas en magnesio.

• Ejemplo de frutas: Guayaba, papaya, melón, toronja, naranja, mandarina, plátano, manzana, fresa, mango, uva, entre otras.

• Ejemplo de verduras: Acelgas, verdolagas, nopales, espinaca, brócoli, coliflor, calabaza, betabel, zanahoria, lechuga, entre otras.