



## NUTRICION

TEMA:

FRUTAS Y VERDURAS

PROFESOR:

DRA. KATIA PAOLA MARTINEZ LOPEZ

ALUMNA:

YESICA DE JESUS GOMEZ LOPEZ

3 SEMESTRE

**Frutas:** Fruto comestible que se obtiene de diversos árboles, arbustos o hierbas, ya sean silvestres o cultivados, y es utilizado comúnmente como alimento.



En algunas frutas y verduras puedes encontrar vitaminas como D, K, B y C que ayudan al mejor funcionamiento del organismo.

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, sobre todo si se comen crudas y con cascara.



Verduras: acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, huauzontles, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongos, betabel

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

## Frutas

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



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

## 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 clasificó- charlas en tres apartados.