

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



CAMPUS:

SAN CRISTOBAL

LICENCIATURA:

MEDICINA HUMANA

MATERIA:

NUTRICION I

GRUPO: A

3ER SEMESTRE

ACTIVIDAD:

SUPER NOTA

TEMA:

FRUTAS Y VERDURAS

ALUMNOS:

JOSE SANCHEZ ZALAZAR

DOCENTE:

DR. KATIA PAOLA MARTÍNEZ LÓPEZ

FECHA:

19/11/2022

CIUDAD:

SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS

CHIAPAS

FRUTAS Y VERDURAS



Verde, amarillo, naranja, rojo o púrpura: las frutas y verduras nos mantienen sanos y añaden, variedad, sabor y textura a nuestras dietas.

Las frutas y verduras se consideran partes comestibles de las plantas (por ejemplo, estructuras portadoras de semillas, flores, brotes, hojas, tallos, brotes y raíces), ya sean cultivadas o cosechadas en forma silvestre, en estado crudo o en forma mínimamente elaborada.

Los colores de las frutas y verduras suelen estar vinculados a los nutrientes y fitoquímicos que contienen (FAO, 2003)



Púrpura/azul

Propiedades antioxidantes que pueden reducir los riesgos de cáncer, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas. Ejemplos z Betarraga (remolacha), repollo colorado, berenjena z Mora, arándano, uva morada, ciruela, maracuyá.



Rojo

Ayuda a disminuir el riesgo de cáncer y mejora la salud cardiovascular. Ejemplos z Betarraga (remolacha), pimiento rojo, rábano, tomate z Manzana roja, tuna, cereza, uva roja, pomelo rojo y rosado, guaba roja, frambuesa, frutilla, sandía.

Anaranjado/amarillo

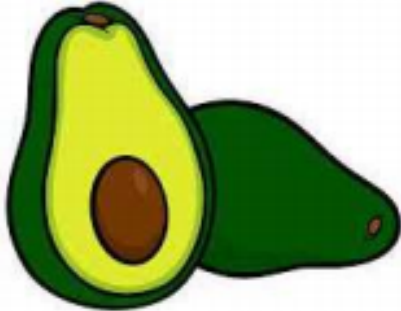
Contiene carotenoides que ayudan a la salud ocular. Ejemplos z Zanahoria, calabaza, calabacín z Damasco (albaricoque), pomelo, limón, mango, melón, nectarina, naranja, papaya, durazno (melocotón), piña (ananá)





Marrón/blanco

Fitoquímicos con propiedades antivirales y antibacterianas y potasio. Ejemplos z Coliflor, endivia, ajo, jengibre, puerro, cebolla z Banana (plátano), durian, jaca, durazno (melocotón) blanquillo, pera marrón



Verde

Fitoquímicos con propiedades anticancerígenas.

Ejemplos z Espárrago, judía (frijol verde), col china, brócoli, repollo (col), pimiento verde, pepino, lechuga, arveja, espinaca z Manzana verde, palta (aguacate), uva verde, kiwi, lima

Las frutas y las verduras representan la única fuente de vitamina C, además aportan cantidades importantes de otras vitaminas, fibra dietética, hidratos de carbono y nutrimentos inorgánicos.



Se recomienda consumir estos alimentos en la temporada y siempre que sea posible crudos y con cáscara.

Las frutas y verduras son ricas en vitamina A, calcio, hierro y ácido fólico, lo que puede promover la buena salud, fortalecer el sistema inmunológico del niño y ayudar a protegerlo contra enfermedades, tanto ahora como en el futuro.

Según un gran estudio realizado en 10 países europeos, las personas que consumen más frutas y verduras viven más que las que no lo hacen (Leenders et al., 2013).

Bibliografía:

<https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>