

NOMBRE DEL ALUMNO: José Manuel Espinoza López.

NOMBRE DEL TEMA: HORTALIZAS.)

NOMBRE DE LA MATERIA: Comunicación Oral.

NOMBRE DEL PROFESOR: Profe. Guadalupe de Lourdes Abarca Figueroa.

1 CUATRIMESTRE.

NOMBRE: Jose Manuel Espinoza Lopez

COMUNICACION ORAL:

HORTALIZAS:

Son un conjunto de plantas cultivadas generalmente en huertos o regadíos, que se consumen como alimento, ya sea de forma cruda o preparadas culinariamente, y que incluye las verduras y las legumbres (las habas, los guisantes, etc.). Las hortalizas no incluyen frutas ni los cereales, sin embargo, esta distinción es arbitraria y no se basa en ningún fundamento botánico.

Las Hortalizas contienen una gran cantidad de agua, aproximadamente un 80% de su peso.

Según el tipo de hortalizas, la proporción de glucidos (o hidratos de carbono) es variable, siendo en su mayoría de absorción lenta. Según la cantidad de glucidos, las hortalizas pertenecen a distintos grupos.

La Mayor parte de las hortalizas contienen gran cantidad de vitaminas y minerales, y pertenecen al grupo de alimentos reguladores en la rueda de los alimentos, al igual que las frutas. La Vitamina A está presente en la mayoría de las hortalizas en forma de provitamina especialmente en: Zanahorias, espinacas y perejil, las coles de bruselas y el brócoli. La Vitamina E y la vitamina K se encuentran, aunque en pequeña cantidad, en guisantes y espinaca. Como representante de las vitaminas del grupo B está el ácido fólico, que se encuentra en las hojas de las hortalizas verdes.

• CONSERVACION Y ALMACENAMIENTO DE LAS HORTALIZAS:

Las Hortalizas deben conservarse adecuadamente hasta el momento del consumo. Las condiciones y duracion del almacenamiento influyen mucho en el respecto y valor nutritivo. La mayoría de las hortalizas deben conservarse a temperaturas bajas con una alta humedad ambiental, por lo que el verdulero del refrigerador es el lugar mas recomendable.

Se aconseja ponerlas en bolsas agujereadas o en laminas de aluminio, y evitar que el envase sea tambo en el frigorífico se pueden conservar algunos días, según la clase de hortaliza, por ejemplo, las espinacas, lechugas, etc. no conviene tenerlas mas de tres días, sin embargo, las zanahorias, los nabos y la remolacha son menos sensibles, y se conservan durante mas tiempo.

Algunas hortalizas, como las cebollas y los ajos secos, no precisan ser conservados en el refrigerador si no que es mas adecuado un lugar seco y aireado. Ya que tambien son una fuente muy rica en nutrientes, vitaminas y otros, los cuales aportan al cuerpo muchos beneficios como ser reconstitucion de tejidos.

LIMPIEZA DE LAS HORTALIZAS:

Las Hortalizas se han de lavar, o cepillar cuidadosamente antes de ser consumidas, según su trate de hojas, raíces o tubérculos. Cuando no se pueden pelar, hay que limpiarlas mucho, sobre todo si tienen la piel rugosa o peluda. Las hortalizas que se coman crudas deberían sumergirse en agua con unas gotas de lejía diluida durante unos cinco minutos, y después limpiarlas con agua corriente se deber hacer esto por que las hortalizas se riegan a veces con aguas no potables que pueden contener numerosas bacterias, y el agua de riego entra en contacto con la hortaliza, que suele estar a ras del suelo.

Las Vitaminas de las hortalizas se destruyen con la explosión de la luz, el aire y el calor. Las sales minerales se disuelven en el agua al cocer las hortalizas. Para poder beneficiarse de las vitaminas, de los minerales y del sabor, es preciso cocinar las hortalizas con poca agua (o, mejor, con vapor) y de una forma muy rápida, sumergiéndolas directamente en agua hirviendo. El recipiente de cocción debe mantenerse tapado y evitar moverlo (o moverlo lo menos posible.)

Las hortalizas cocidas que no se vayan a consumir en el momento deben enfriarse y guardarse. y ya después se pueden volver a calentar, pero durante poco tiempo.

OBJETIVO DE LAS HORTALIZAS:

Es concientizar al estudiante de la importancia del cultivo de vegetales en espacios adaptados en su propia casa, que favorezca el cuidado del medio ambiente a través del estudio de la ecología.

Presentan una baja densidad calórica. Están compuestas mayoritariamente por hidratos de carbono, polisacáridos y en menor medida, proteínas y grasas. Tienen un alto contenido de agua, entre un 75 y un 95 por ciento de su composición. Son ricas en fibra soluble e insoluble.

Los cuales aportan al cuerpo muchos beneficios como ser: reconstrucción de tejidos (proteínas), producir energía (carbohidratos), regular funciones corporales (vitaminas), tener buena digestión (fibras).