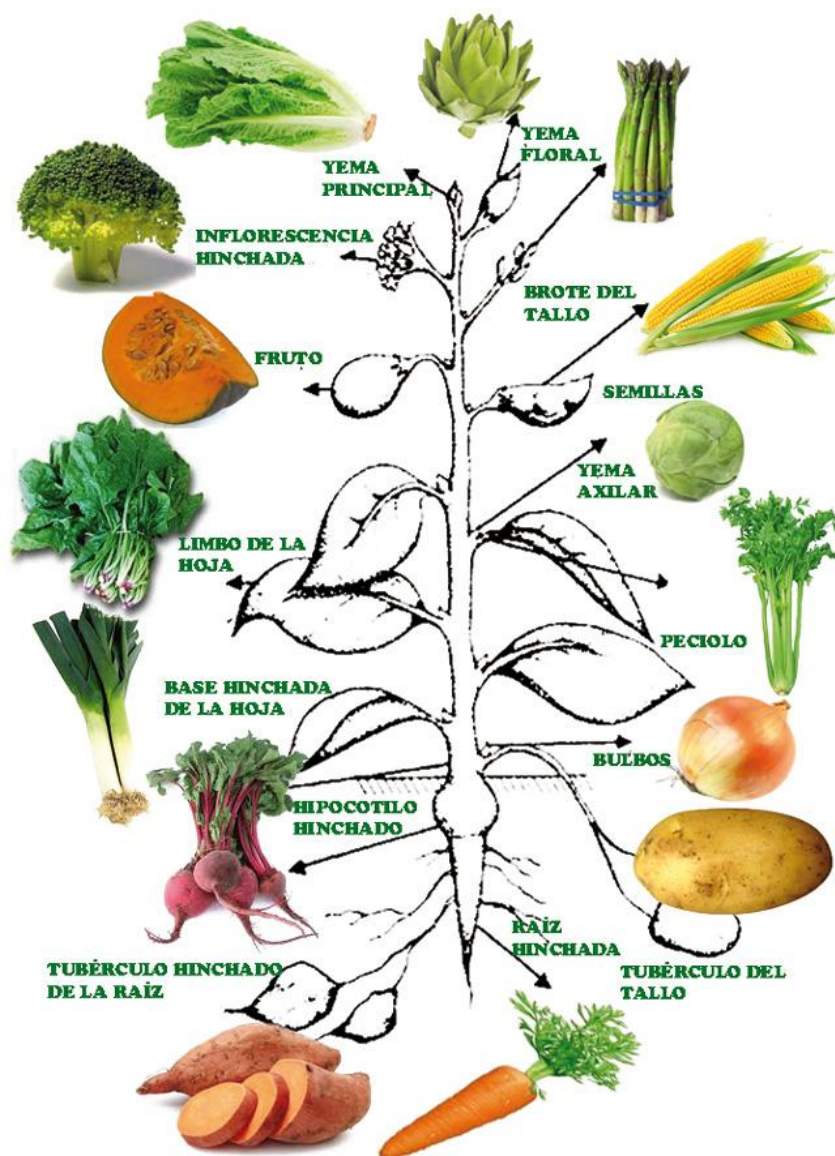


Enviar los trabajos al correo: czescuelas@gmail.com

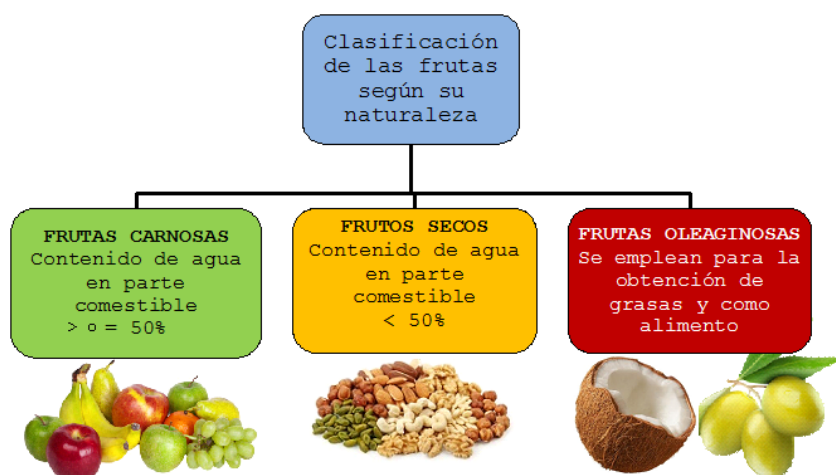
### Trabajo Práctico 13

## ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL: HORTALIZAS Y FRUTAS

Definimos a las hortalizas como cualquier planta herbácea hortícola, que se puede utilizar como alimento, ya sea crudo o cocinado. Las verduras son un grupo de hortalizas, en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencias). Desde un punto de vista botánico, se trata de un grupo muy diverso en el que se encuentran representadas familias muy diferentes, así como distintas partes de las plantas.



Como “frutas” nos referimos al fruto, la infrutescencia, la semilla o las partes carnosas de órganos florales que hayan alcanzado un grado adecuado de madurez y sean propias para el consumo humano.



Respecto a la composición química las frutas y hortalizas son productos ricos en agua, normalmente poseen escaso contenido en grasa y bajo contenido en proteínas. Entre los componentes sólidos, destacan normalmente los carbohidratos (excepto en la palta y frutas oleaginosas). La mayoría presentan bajo aporte calórico, siendo normalmente mayor en las frutas; debido a que su contenido en carbohidratos suele ser más elevado que el de las verduras. Destacan por su aporte de vitaminas (especialmente vitaminas C, vitamina A como Betacaroteno y folato), minerales (especialmente potasio y magnesio) y fibra. Además contienen numerosos componentes bioactivos (fitoquímicos) que presentan efectos beneficiosos sobre la salud.

**Respecto a la estabilidad, las frutas y las hortalizas son productos muy perecederos, por lo que, si no se pone cuidado en su cosecha, manipulación y transporte, se deterioran rápidamente y dejan de servir para el consumo humano. Muchas alteraciones ocurren durante el tiempo transcurrido entre la recolección de los vegetales y su consumo, y se deben, principalmente, a factores metabólicos derivados de los procesos fisiológicos de respiración, transpiración, maduración y senescencia naturales.**

En los últimos años se han generado evidencias científicas cada vez más sólidas, respecto al rol protector de las frutas, verduras y frutos secos frente a enfermedades crónicas. El consumo de frutas y verduras en niveles adecuados puede prevenir enfermedades cardiovasculares y derrame cerebral, prevenir algunos tipos de cáncer, controlar la presión arterial, favorecer el buen funcionamiento del sistema digestivo y proteger contra las cataratas y degeneración macular. Por otro lado, el consumo regular de frutos secos protegería contra enfermedades cardiovasculares. **Se estima que la ingesta insuficiente de frutas y verduras es uno de los 10 factores principales de riesgo de mortalidad a escala mundial. Si se incrementara su consumo a niveles adecuados podrían salvarse hasta 1,7 millones de vidas anualmente.**

## ACTIVIDAD

Buscar información sobre 3 hortalizas y 3 frutas que se consuman localmente (aquí, donde vivimos) referida a: zonas de producción, requerimientos agronómicos de los cultivos (suelo, clima, riego, etc.) y composición química de la parte del vegetal que se consume. Confeccionar un cuadro comparativo con la información.