



## COLEGIO EMPRESARIAL

*Educamos para la vida... porque la vida es toda una empresa.*

### PROYECTO

**“La Lonchera saludable como elemento pedagógico en la formación de hábitos alimenticios”**

**TRABAJO ELABORADO PARA LOS ESTUDIANTES QUE NO TIENEN ACCESO A INTERNET SE LES ENTREGA DE FORMA FÍSICA**

#### Las Frutas

Se denomina fruta a aquellos frutos comestibles obtenidos de plantas cultivadas o silvestres que, por su sabor generalmente dulce, ácido, semi ácido o neutro, su aroma intenso, agradable y sus propiedades nutritivas, suelen consumirse mayormente en su estado fresco, como jugo o como postre.

Las frutas son uno de los alimentos más beneficiosos para tu salud porque previenen la aparición de enfermedades, retrasan el envejecimiento, mejoran nuestro organismo, nos proporcionan nutrientes y vitaminas.

#### Clasificación de las frutas

**SEGÚN SU SABOR:**

Frutas neutras:	Frutas dulces:	Frutas semi-ácidas:	Frutas ácidas:
Nueces, cocos, maníes, almendras, castañas...	Bananas, manzanas, peras, cerezas, melones, higos...	Limas, frutillas, ciruelas, duraznos, mangos, naranjas, mandarinas...	Moras, manzanas verdes, limones, toronjas, uvas....



### PROPIEDADES DE LAS FRUTAS

- Aportan principalmente agua
- Contienen azúcares naturales, fibra, potasio, calcio y magnesio.

- ✓ Hidratan
- ✓ Efecto prebiótico
- ✓ Aportan vitaminas y minerales

- ✓ En toda dieta saludable, niños, embarazo, estrés, obesidad, deportistas, para adelgazar, etc.



**Dulces:** Constituyen el grupo más amplio y se caracterizan por no contener ácidos. Son frutas ricas en vitaminas A, C, E y el complejo B12 y B15.

**Ácidas:** Por su alto contenido de ácidos y complejos son excelentes para purificar la sangre, bajar el colesterol, los triglicéridos y el ácido úrico, además son ideales para bajar de peso.

**Semiácidas:** Tienen un contenido considerable de ácidos menos fuertes, su sabor es más suave y son ricas en proteínas de alto valor biológico.

**Neutras:** Se caracterizan por ser las más ricas en proteínas, vitaminas, sales, minerales y oligoelementos. Tienen un alto contenido de grasa, fósforo, potasio, azufre y proteínas que fortalecen considerablemente los sistemas muscular e inmunológico.

#### CLASIFICACIÓN Y CORRECTA COMBINACIÓN DE LAS FRUTAS

**FRUTAS DULCES:** Plátanos, Dátiles, Higos, Uva pasa, Uva roja, Ciruelas secas, palosanto o caqui, Cerezas, Tuna, Lúcumá, Litchi, Yaca, Caña de azúcar.

*No combinar con ácidas  
Combinarlas con semi-ácidas*

**FRUTAS ÁCIDAS:** Naranja, Mandarina, Toronja, Lima, Limón, Granada, Fresa, Frambuesas, Kiwi, Tomate, Piña, Maracuyá, Carambolo, Manzana, Guayaba.

*Combinarlas con frutas semi-ácidas*

**FRUTAS SEMI-ÁCIDAS:** Papaya, Duraznos, Mango, Mora, Arándanos, Cerezas, Pera, Damasco, Nectarina, Guanábana, Uvas Verdes, Manzana.

*Combinarlas con frutas ácidas o dulces.*

**FRUTAS NEUTRAS:** Aguacate, Coco, Aceitunas, Frutos Secos (nueces, almendras, avellanas, etc.).

*Combina sólo 1 de estas con ácidas o semi-ácidas*



## Verduras, hortalizas y legumbres

<p><b>Verdura:</b> Se refiere a los alimentos de hoja y a los tallos tiernos, especialmente aquellas que disponen de hojas verdes.</p>		<p><b>Consejos que te ayudarán a incluir más verduras en tu alimentación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agrega vegetales a las recetas que consumes habitualmente y que te gustan. ...</li> <li>2. Agrégalos a tus sopas favoritas: chícharos, zanahoria, elote, calabaza, entre otros.</li> <li>3. Incluye en tu ensalada nuevas opciones de vegetales.</li> </ol>
<p><b>Hortaliza:</b> Es el conjunto de plantas cultivadas generalmente en huertas, es mucho más amplio que el de las verduras, puesto que la hortaliza son los frutos, tallos, raíces, semillas, que se comen de manera fresca en ensalada o también cocida.</p>	<p><b>Importancia de las hortalizas.</b></p> <p>Las hortalizas aportan muchos beneficios desde el punto de vista nutricional además de prevenir enfermedades. Son sobre todo importantes porque regulan el tránsito intestinal y porque las vitaminas que aportan modulan muchos procesos metabólicos. Todos los vegetales tienen un alto porcentaje de agua, y destacan también por su contenido de hidratos de carbono, minerales y vitaminas. Sin embargo, tienen muy pocas proteínas y grasas. Después del descubrimiento de las vitaminas, estos alimentos se han situado en un lugar importante de la nutrición del hombre.</p> 	<p>Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un consumo de más de 400 gramos de frutas y verduras al día puede contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres. Además de ser ricas de vitaminas, minerales y fibra, existe una enorme variedad de verduras para elaborar platos llenos de sabor y apostar por la salud.</p>
<p><b>Legumbres:</b> Son frutos formados por una vaina que encierra en su interior una semilla o una hilera de semillas, se cosechan únicamente para obtener la semilla seca como por ejemplo frijoles, arveja, garbanzo, lentejas, entre otras.</p>	  <p>LOS BENEFICIOS DE INCLUIR LAS LEGUMBRES EN NUESTRA DIETA</p>	<p>Las legumbres se deben consumir 2 o 3 veces por semana. Existen numerosas recetas y modalidades de preparación de las legumbres: en ensaladas, como crema o puré, en guisos, como plato fuerte si contiene carne, etcétera. Se pueden hacer albóndigas, hamburguesas, e incluso salsas para bañar otras preparaciones.</p>
<p>Las verduras, las hortalizas y las legumbres aportan muchos beneficios desde el punto de vista nutricional y previniendo enfermedades. Más de la mitad de la vitamina A y prácticamente toda la vitamina C que necesitamos, la proporcionan los vegetales, al igual que cantidades importantes de hierro y calcio.</p>		

Beneficios para nuestro organismo de frutas, verduras, hortalizas y legumbres de acuerdo a su color.

				
BLANCO	AMARILLO	ROJO	MORADO	VERDE
 Sistema Inmunológico  Protección Estómago  Colesterol bajo  Cardiosaludable  Intestinos sanos	 Colesterol bajo  Cardiosaludable  Articulaciones  Protección ocular  Previene cáncer	 Cardiosaludable  Colesterol bajo  Protege la piel  Regenerador celular  Previene cáncer	 Cardiosaludable  Colesterol bajo  Mejora la memoria  Regenerador celular  Protege el sistema urogenital	 Protección Estómago  Articulaciones  Protección ocular  Sistema Inmunológico  Previene cáncer