

FRUTAS

SON TODOS AQUELLOS FRUTOS DE SABOR DULCE O LIGERAMENTE
ACIDOS QUE SE EMPLEAN PARA LA ALIMENTACION, SUSTANCIAS
INDISPENSABLES PARA EL ORGANISMO

PROPIEDADES DE LA FRUTAS

- Fuentes de Carbohidratos
- Fuentes de vitaminas
- Proporcionan sales orgánicas. Calcio, Hierro y Cobre.
- Estimulantes de las funciones digestivas.
- Son laxantes y diuréticas.
- Elementos alcalinizantes.

Clasificación.

BOTANICA		DIETETICOS	Nº OVARIOS Y FLORES	GRADO DE FRESCURA
DICOTILEDONAS	MONOCOTILEDONAS	FRESCAS HIDROCARBONADAS	PULPOSAS	FRESCAS
CUCURBITACEAS	ORQUIDACEAS	SECAS GRASOSAS	SIMPLES CITRICAS, DUPLAS Y POMOS	CONSERVADAS
SOLANACEAS	MUSACEAS	FRESCAS GRASOSAS	AGREGADAS FRESA, FRAMBUESA Y MORA	REFRIGERADAS
OLACEAS	BROMELIACEAS	CONSERVADAS	MULTIPLES PIÑA	DESECADAS
SAPOTACEAS	PALMACEAS			ENLATADAS
MOTACEAS				SECAS
CETACEAS				

VALOR NUTRICIONAL

- Aporte de vitaminas, minerales y fibra.
- Bajo contenido en proteínas y grasas.
- Contenido alto de agua.
- Almidón principal carbohidrato.
- Azucres como sacarosa, glucosa y fructosa.
- Celulosa, insoluble y no digerible para el organismo.
- Sustancias pécticas como ac.poligalacturonicos, pectinas,protopectina,lignina.
- Minerales tales como potasio,Calcio,Magnesio,Hierro,fosforo,azufre,sodio y silicio.
- Ejemplo la manzana fuente mineral de Ca, k, P, Mg.
- Brocoli, Mango y guayaba fuente de vit C.

FASES DE MADURACION DE LAS PLANTAS

- ❑ PERIODO DE DEHICENCIA O ESTRANGULAMIENTO DEL PENDUCULO: FINAL DE LA MADUREZ.
- ❑ PERIODO O FASE ACIDA: CORTEZA VERDE, FRUTOS RESPIRAN Y PRODUCEN SUSTANCIAS ORGANICAS. AUMENTAN VOLUMEN, CARGAN DE ACIDOS, TANINOS Y ALMIDÓN.
- ❑ PERIODO DE FASE AZUCARADA. CORTEZA DEL FRUTO TOMA UN OLOR DIFERENTE DESAPARECE CLOROFILA, CARBONO, CONTINUA RESPIRACION Y EL CONSUMO DE CO_2 , ACIDOS DESAPARECEN Y SON SUSTITUIDOS POR AZUCARES, APARECE EL AROMA. ENRIQUECIMIENTO DESALES ORGANICAS Y AUMENTA EL VOLUMEN, LA SACAROSA SE DESDOBLA EN GLUCOSA Y LEVULOZA ENZIMAS COMO PECTIDASAS, AMILASAS, CLOROFILASAS.

FASES DE MADURACION DE LAS PLANTAS

- EJEMPLOS
- ALBUMINOIDES= EMIGRAN
- CELULOSA= AZUCAR
- PECTOSA= PECTINA Y GELATINA.
- GOMAS,MUCILAGOS,GRASAS AUMENTAN.
- TANINOS= AMARGO
- ACIDOS ORGANICOS= EMIGRAN
- ACIDEZ= AUMENTA
- CLOROFILA= DESAPARECE.
- MADURACION:DESAPARECION DEL ALMIDON,TANINOS,ACIDOS ORGANICOS.

FASES DE MADURACION DE LAS PLANTAS

- TERCER PERIODO O INTERMEDIO. ESTADO ENTRE FRUTO MADURO Y EL PODRIDO, DISMINUCION DE SUSTANCIAS ORGANICAS, ALMIDON, TANINOS Y AZUCAR, ACIDOS + ALDEHIDOS = ETHERES OLORES.
- FRUTO ES SUCULENTO, SABROSO, PERFUMADO, VINOSO Y AZUCARADO, ADQUIERE SU MAXIMO VALOR.
- PERIODO DE PUTREFACCION: SEMILLAS LIBRES DEBIDO A MICROORGANISMOS.

CAUSAS DE DETERIORO DE LAS FRUTAS.

- ❖ INCORRECTA RECOLECCIÓN.
- ❖ TERRENO
- ❖ METODOS DE CULTIVO
- ❖ ENFERMEDADES DE TIPO MICROBIANO.

CONSERVACION DE LAS FRUTAS.

- FRUTA PRODUCIDA EN TERRENOS SECOS, SANOS Y AIREADOS.
- EVITAR HERIDAS, CONTUSIONES Y MAGULLADURAS.
- APARTAR LA FRUTA CONTAMINADA.
- TEMPERATURAS CONSTANTES EN ALMACENES.
- EVITAR EL CONTACTO DE FRUTA INTACTA CON AVERIADA.
- EVITAR OLORES AJENOS.

METODOS DE COCCION DE FRUTAS

ALMIBAR

SIRVE PARA RETENER FORMA
POR DIFUSION= AZUCAR=
TRANSPARENCIA

HORNEADO

MANTENER LA FORMA
HASTA QUE ESTEN TIERNAS

JUGOS O
ZUMOS, SORBETE
S, CREMAS, ESPON
JADOS ETC

DERIVADOS DE LAS FRUTAS



JUGOS Y
NECTARES



MERMELADAS Y
JALEAS



BOCADILLOS



FRUTAS
ENVASADAS Y
ENLATADAS


VITAMINAS EN ALIMENTOS



RETINOL
HIGADO




TIAMINA
LEVADUR
A DE
CERVEZA



VITAMINA
C
GUAYABA



Acido
Nicotínico
Hígado y
Riñones



Hígado
bacalao
Pescado
Yema



Fluor
Te de la
china

CONSULTA Y ACTIVIDAD

- CUALES SON LAS RACIONES DE FRUTA RECOMENDADAS DIARIAMENTE POR GRUPOS DE EDAD EN COLOMBIA.?
- ELABORE UN MAPA DE COLOMBIA DONDE GRAFIQUE LA PRODUCCION NACIONAL DE FRUTAS POR DEPARTAMENTOS.

