

Grado	Semana	Ficha
3°	19	5

## Con algunas frutas nutritivas preparemos conservas

### 1. Escucha lo siguiente



### **Importancia de las frutas en la dieta humana**

La importancia de la fruta en la alimentación humana ha sido valorada desde la antigüedad, hasta el punto que los antiguos la denominaban como “**la comida de los dioses**” y le otorgaban propiedades mágicas o divinas.

Las frutas constituyen uno de los alimentos más importantes dentro de los alimentos naturales vegetales. Las frutas junto con las hortalizas proporcionan muchas vitaminas y minerales, por lo tanto son alimentos que deben estar presentes en todas las comidas.



### **¿Qué nos proporcionan las frutas?**



**Las frutas proporcionan fibra**, aquella parte de los vegetales que nuestro aparato digestivo no puede digerir, pero que resulta tan importante para la expulsión de la materia fecal. Pero la ingestión de abundante fibra no solamente supone solo una manera útil de prevenir el estreñimiento. Estudios recientes han demostrado que una dieta rica en fibra reduce el colesterol, ayuda a los diabéticos a controlar el azúcar de la sangre y previene la aparición del cáncer de colon. Son frutos ricos en fibra: las peras, las fresas, las manzanas, los cítricos, los arándanos, las uvas sobre todo en forma de pasas

## He aquí dos frutas muy necesarias en nuestra dieta

### La piña y la papaya

#### ¿Cuáles son las propiedades más destacadas de la piña?

- ✓ Tiene acción diurética, por lo tanto ayuda a quienes tienen problemas de riñón, vejiga y próstata.
- ✓ Ayuda a corregir y prevenir el estreñimiento y es normalizador de la flora intestinal.
- ✓ Su jugo tiene cierto poder antiséptico, por lo tanto ayuda en las inflamaciones de garganta de la boca.
- ✓ Contribuye en la eliminación de toxinas por medio de la orina.



#### ¿Cuáles son las propiedades de la papaya?

- ✓ La papaya es ideal para personas mayores, con problemas dentales o con estómago delicado o digestiones pesadas, ya que la pulpa de la papaya es muy fácil de masticar, tragar y digerir.
- ✓ Es rica en sustancias de acción antioxidante, motivo por el cual es adecuada, teniendo en cuenta además sus propiedades nutritivas, para toda la población: niños y jóvenes, adultos, deportistas, mujeres embarazadas o madres lactantes y personas mayores.



### Preparemos una rica conserva de frutas ¿Qué necesitamos?

#### INGREDIENTES

- ✓ Piña
- ✓ uvas verdes
- ✓ papaya
- ✓ sandía



#### LÍQUIDO GOBERNANTE

- ✓ Agua
- ✓ azúcar
- ✓ benzoato de sodio



#### Preparación

1. Lavar todas las frutas con suficiente agua limpia, dejarlas en agua durante 3 minutos. Luego lavarlas nuevamente en agua corriente.
2. Cocinar las frutas por separado con la cáscara: piña, uvas verdes, papaya, sandía (pelarla antes)
3. Cuando las frutas estén frías se pelan y se parten en cubos o tiras.
4. Aparte, en un recipiente se mezclan los ingredientes del líquido gobernante y se hacen hervir por espacio de 3 minutos.



5. Envasar las frutas en recipientes de vidrio adicionar el líquido gobernante hasta 1cm. por debajo de la boca del frasco.
6. Limpiar la boca del frasco y colocar la tapa sin ajustarla.
7. Hervir los frascos con el producto por 10 minutos, colocarlos en una olla con doble fondo que contenga agua caliente cubriéndolos hasta la mitad, luego sacar cada frasco a una superficie seca de madera y destapar para que desprenda el vapor de agua. Tapar definitivamente colocándolos nuevamente en la olla.
8. Añadir agua a la olla hasta que queden cubiertos los frascos, dejamos hervir por espacio de 25 minutos.
9. Una vez terminada la operación retiramos la olla de la cocina y se le saca el agua hasta donde se puedan coger los frascos para colocarlos en un sitio seco para que se enfríen.
10. Después de fríos se lavan para quitar los residuos del proceso de empaque; se secan y se marcan o rotulan.

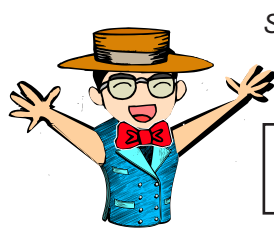


Usar frascos de vidrio

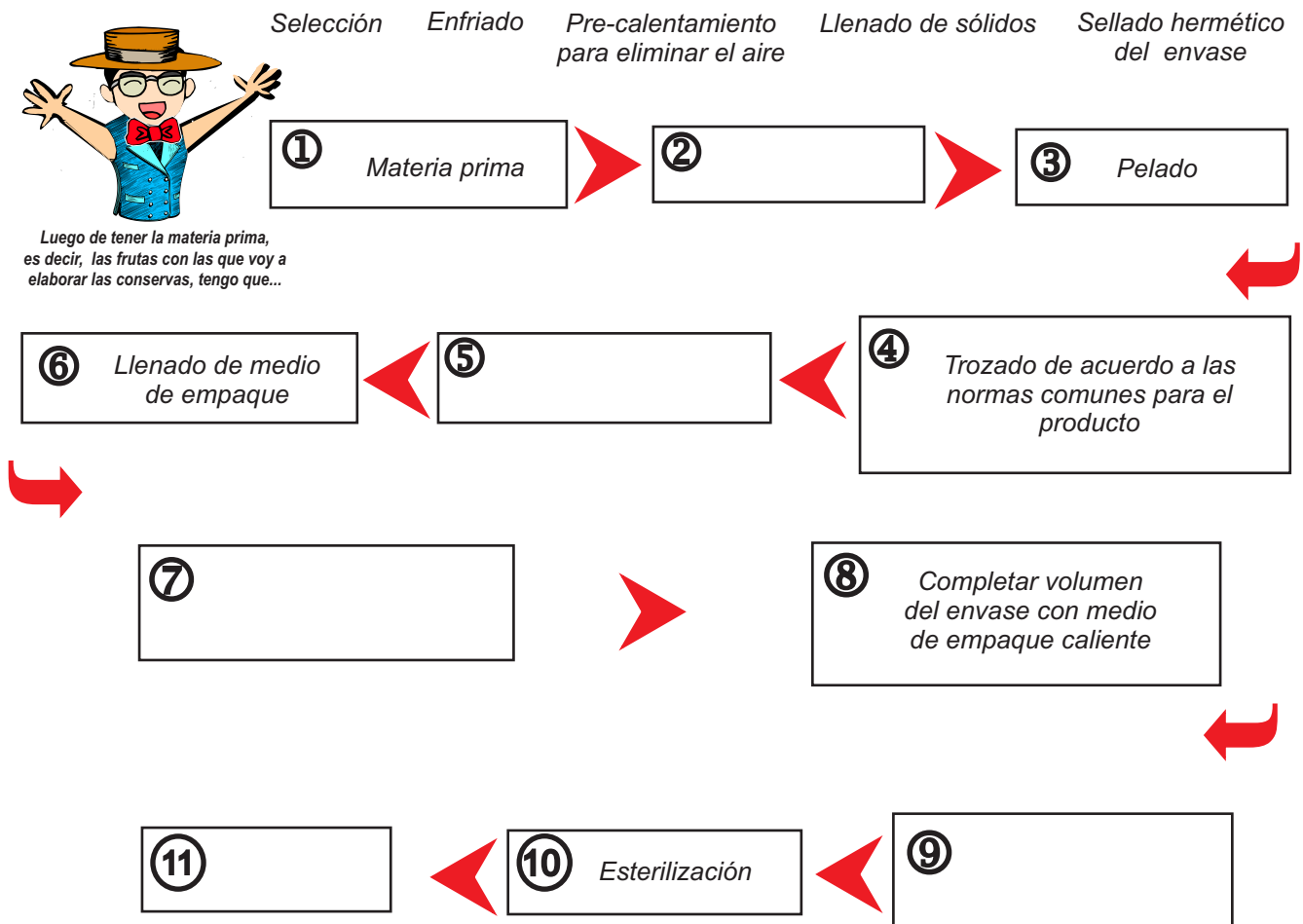


Cocitel de frutas

## 2. Teniendo en cuenta lo trabajado completa el siguiente diagrama de flujo para la elaboración de conservas



Luego de tener la materia prima, es decir, las frutas con las que voy a elaborar las conservas, tengo que...



## ¿Qué beneficios obtenemos para nuestra salud cuándo consumimos frutas?

Los principales componentes de las frutas, entre los que encontramos: vitaminas y fibra nos ayudan a contrarrestar:

- **Obesidad:** Las frutas, en general, poseen muy pocas calorías y mucha fibra. Esto permite que el cuerpo se sacie con más facilidad sin que tenga que ingerir otros alimentos más calóricos.
- **Estreñimiento:** La fruta, por su riqueza en fibras, facilita la expulsión de heces del intestino y previene el estreñimiento.
- **Ataques de corazón:** Las frutas y las verduras previenen la formación de coágulos en las arterias y fluidifican la sangre (las posibilidades que se tienen de sufrir un problema vascular se reducen en un 20 a 40%).
- **Hipertensión:** El consumo habitual de fruta y verdura, combinado con una dieta baja en grasas, disminuye la presión arterial.
- **Cáncer:** En estudios recientes se ha comprobado como la ingestión habitual de frutas y verduras previene la aparición de muchos cánceres de pulmón y del aparato digestivo ( estómago, esófago, colon y recto principalmente)



Hazlo TÚ mismo

Elabora a manera de ensayo una conserva de melocotón o de otras frutas. Sigue las instrucciones para su preparación según lo trabajado en clase ¡inténtalo! Luego comparte con tu facilitador la experiencia.

**Nota:** Si lo hiciste envía una hoja con la descripción del proceso tal y conforme lo elaboraste.



**La tierra es insultada y ofrece sus flores como respuesta.**  
Rabindranath Tagore

