



**FRUTAS Y HORTALIZAS.**

**COMPOSICION Y VALOR NUTRICIONAL**

**BROMATOLOGIA**

# ALGUNAS GENERALIDADES EN LA COMPOSICIÓN DE FRUTAS Y HORTALIZAS

- El contenido en agua es por lo general mayor al 70% y frecuentemente mayor al 85%.
- El contenido de proteínas es mayor al 3.5% y el de grasas del 0.5%.
- Legumbres como los frijoles, son mas altas en proteínas.
- Algunas hortalizas mas altas en grasas como paltas
- Las frutas y hortalizas son fuentes importantes de carbohidratos digeribles y no digeribles.



# COMPOSICIÓN TÍPICA DE FRUTAS Y HORTALIZAS

Enseguida se presenta una tabla acerca de la composición de frutas y hortalizas (Porcentaje de la composición de la porción comestible) así como sus componentes fitoquímicos



Hortaliza	Carbohidratos	proteínas	Grasa	Ceniza	Agua
<b>Hortaliza de la tierra:</b>					
Papa blanca	18.9	2.0	0.1	0.0	78
Camote dulce	23.3	0.4	1.0	1.0	70
<b>Hortalizas:</b>					
Zanahorias	9.1	0.1	0.2	1.0	88.6
Rábanos	4.2	1.1	0.1	0.9	93.7
Espárragos	4.1	2.1	0.2	0.7	92.9
Frijoles verdes	7.6	2.4	0.2	0.7	89.1
Arvejas	17.0	6.7	0.4	0.9	77.0
Lechuga	2.8	0.3	0.2	0.9	94.8
<b>Frutas:</b>					
Plátanos	24.0	1.3	0.4	0.8	73.5
Naranja	11.3	0.3	0.2	0.8	73.5
Manzana	15.0	0.3	0.2	0.5	87.1
Fresa	8.3	0.8	0.5	.5	89.9
Melón	6.0	1.6	1.2	1.4	92.8

<b>COLOR</b>	<b>COMPUESTO</b>	<b>FUENTE</b>	<b>BENEFICIOS</b>
<b>ROJO</b>	<b>LICOPENO</b>	Tomate, toronja roosada, toronja roja , papaya guayaba	Prevencion cancer de prostata y otros, y afecciones cardiacas
<b>Rojo morado</b>	<b>ANTOCIANINAS Y VIT C</b>	Uva, ciruela seca, manzana, arandano, mora, fresa	Evitan los coagulos y las afecciones cardiacas
<b>Azul morado</b>	<b>ANTOCIANINAS Y COMPUESTOS FENOLICOS</b>	Mora, berenjena, beterraga, col morada	Antioxidanes controlan el cancer y estimulan al cerebro
<b>Naranja</b>	flavonoides <b>BETA CAROTENO, VITAMINA A Y C</b>	mango, zanahoria, calabaza	Antioxidantes previenen el cancer y alteraciones pulmonares malignas Defectos congenitos y afecciones cardiacas
<b>Naranja amarillo</b>	<b>BETA CAROTENO,</b>	naranja, madarina, durazno, piña	previenen enfermedades como el cancer y ulceras
<b>Amarillo verde</b>	<b>GLUCOSINOLATOS, INDOLES</b>	espinaca, col rizada, brocoli, maiz, arveja, palta, melon	antioxidantes protegen la retina de la degeneracion macular y las cataratas
<b>Verde blanco</b>	<b>CARBINOL, INDOLES</b>	col de bruselas, repollo, brocoli	previeen cancer hormono dpendientes
<b>Blanco</b>	sulfuro de dialilo	ajo cebolla	combaten el cancer y evitan formacion de coagulos y las infecciones

