**Granadilla**

**Guía de trabajo**

**Objetivo:** Analizar las cualidades que tiene la granadilla en nuestra salud

**Mochila de recursos:** huerto

**Tiempo:** 40 minutos.

**Instrucciones**: en los grupos de laboratorio ir al huerto y plantar granadilla, después de esto investigar los beneficios que tiene en nuestra salud y compartirlo en clase con una breve presentación

**Instrucciones para el docente:** El siguiente material servirá para dar una guía a los estudiantes acerca de los aspectos más importantes relacionados con el concepto que se trabaja en esta guía.

La granadilla es una fruta originaria de América del Sur y del Norte que tiene muchos nutrientes, pues aporta fibra, potasio, calcio, fósforo, hierro, vitaminas A, B1, B2, B3, B9, C, E, K y la provitamina A. Por lo general esta fruta se consume cruda, pero también se puede ingerir en forma de jugo, helado, pasta, yogurt, entre otras.

Además, las personas pueden comer hasta cinco granadillas al día, pero antes es importante consultar a un experto de la salud para que este guíe el proceso y haga las respectivas recomendaciones.

1. Es utilizada como tranquilizante natural, ya que tiene propiedades que estabilizan los nervios. Por tal razón, ayuda a conciliar el sueño, a reducir los cólicos, y a disminuir el estrés y la ansiedad.

2. [Previene el estreñimiento, ayuda a sanar las úlceras estomacales y mejora los síntomas de la gastritis.](https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/estrenimiento-que-alimentos-ayudan-a-combatirlo/202111/)

3. Controla el colesterol en la sangre, pues este cuando está alto es posible que se formen depósitos grasos en los vasos sanguíneos y con el tiempo, [estos depósitos crecen y hacen que sea más difícil que fluya suficiente sangre a través de las arterias.](https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/cinco-infusiones-herbales-para-limpiar-las-arterias/202150/)

4. Alivia la tos y mejora la fiebre.

5. Ayuda a mejorar la presión arterial y esta enfermedad es más propensa a medida que las personas envejecen.

6. Fomenta el desarrollo de glóbulos rojos, blancos y plaquetas.

7. En los niños ayuda con el crecimiento.

8. Es buena para la vista por la Vitamina A y esta vitamina también ayuda al buen funcionamiento del corazón, los pulmones, los riñones y otros órganos.

9. Ayuda a combatir infecciones urinarias.

10. [Previene el desarrollo de los tumores en pacientes con cáncer a la próstata, según un estudio de la Universidad de California.](https://www.semana.com/vida-moderna/salud/articulo/consumo-de-cafe-estaria-relacionado-con-un-bajo-riesgo-de-cancer-de-prostata/202135/)

Valor nutricional por 100 gramos

- Calorías: 97

- Grasa Total: 0 gr

- Carbohidratos: 23.4 gr

- Colesterol: 0 mg

- Sodio: 28 mg

- Agua: 72.23 ml

- Proteína: 2.20 gr

- Vitamina A: 1272 IU

- Vitamina C: 30.0 mg

- Vitamina B-3: 1.5 mg

- Vitamina B-9: 14 mg

- Calcio: 12 mg

- Hierro: 1.60 mg

- Potasio: 348 mg

Extriado de: <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/granadilla-estos-son-10-los-beneficios-que-tendria-para-su-salud/202121/>

- Fósforo: 68 mg

- Sodio: 28 mg

**Passion fruit**

**Work guide**

Objective: Analyze the qualities that granadilla has in our health

Resource Backpack: Orchard

Time: 40 minutes.

Instructions: in the laboratory groups, go to the garden and plant granadilla, after this, investigate the benefits it has on our health and share it in class with a brief presentation.

Instructions for the teacher: The following material will serve to guide students about the most important aspects related to the concept that is worked on in this guide.

Granadilla is a fruit native to South and North America that has many nutrients, as it provides fiber, potassium, calcium, phosphorus, iron, vitamins A, B1, B2, B3, B9, C, E, K and provitamin A. In general, this fruit is eaten raw, but it can also be eaten in the form of juice, ice cream, pasta, yogurt, among others.

In addition, people can eat up to five granadillas a day, but before that it is important to consult a health expert so that they can guide the process and make the respective recommendations.

1. It is used as a natural tranquilizer, since it has properties that stabilize the nerves. For this reason, it helps to fall asleep, reduce colic, and reduce stress and anxiety.

2. Prevents constipation, helps heal stomach ulcers and improves symptoms of gastritis.

3. Controls blood cholesterol, because when it is high, fatty deposits may form in the blood vessels and over time, these deposits grow and make it more difficult for enough blood to flow through the arteries.

4. Relieves cough and improves fever.

5. Helps improve blood pressure and this disease is more prone as people age.

6. Promotes the development of red and white blood cells and platelets.

7. In children it helps with growth.

8. It is good for the eyes because of Vitamin A and this vitamin also helps the proper functioning of the heart, lungs, kidneys and other organs.

9. Helps fight urinary infections.

10. Prevents the development of tumors in patients with prostate cancer, according to a study from the University of California.

Nutritional value per 100 grams

- Calories: 97

- Total Fat: 0 gr

- Carbohydrates: 23.4 gr

- Cholesterol: 0mg

- Sodium: 28mg

- Water: 72.23 ml

- Protein: 2.20 gr

- Vitamin A: 1272 IU

- Vitamin C: 30.0 mg

- Vitamin B-3: 1.5mg

- Vitamin B-9: 14mg

- Calcium: 12mg

- Iron: 1.60 mg

- Potassium: 348mg

- Phosphorus: 68mg

- Sodium: 28mg

Retrived from :<https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/granadilla-estos-son-10-los-beneficios-que-tendria-para-su-salud/202121/>