

Durazno

Guía de trabajo

Objetivo: Identificar las características de los nutrientes del durazno / para que sirve en nuestro día a día

Mochila de recursos: exposicion oral

Tiempo: 20 minutos.

Instrucciones: renuente con tu grupo e investiguen las características de un durazno en una dieta, y que es una dieta baleada? Cómo lograrlo? exponer en tres minutos

De tener una explicación con base científica.

Una vez terminada la tarea, preséntala a la clase.

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.

Para lograr una alimentación sana y balanceada, los especialistas del sector salud recomiendan incluir en la dieta todos los grupos de alimentos leche y sus derivados, carnes, huevo y pescado, leguminosas, frutas y verduras, cereales así como también grasas y aceite.

El durazno, Gracias a su elevado contenido en fibra dietética, resulta muy aconsejable para combatir el estreñimiento. Ayuda a controlar el peso. Un durazno mediano proporciona unas 50 kcal. Por su aporte en fibra y vitaminas, constituye un tentempié ideal en las dietas.

Además de ser un alimento delicioso, el durazno es un producto natural bajo en grasas saturadas y colesterol, sin olvidar que contiene una impresionante variedad de vitaminas y minerales.

A continuación te describimos algunas de sus propiedades.

1. Es rico en antioxidantes, sustancias químicas que ayudan a detener o limitar el daño causado por los radicales libres.
2. Contiene vitamina A, la cual ayuda al mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos. Se conoce también como retinol, ya que produce los pigmentos en la retina del ojo.
3. Ayuda a mantener saludables las membranas mucosas, así como la elasticidad en la piel, gracias a su contenido en ácidos grasos poliinsaturados.
4. Favorece la digestión de los alimentos, regula el latido del corazón y baja la presión sanguínea, debido al potasio presente en la fruta.
5. Contiene hierro, mineral esencial para la formación de glóbulos rojos.
6. Otro beneficio a la salud son los flavonoides, como el licopeno y la luteína, que trabajan juntos para prevenir degeneración macular, cáncer y enfermedades del corazón; así como zeaxantina y criptoxantina, que protegen contra los radicales libres que envejecen prematuramente al cuerpo.
7. También contiene vitamina E y K, niacina, cobre, magnesio, manganeso, calcio y fósforo.

Peach

Work guide

Objective: Identify the characteristics of peach nutrients / what it is used for in our day to day

Resource backpack: oral presentation

Time: 20 minutes.

Instructions: meet with your group and investigate the characteristics of a peach in a diet, and what is a shot diet? How to achieve it? expose in three minutes

To have a scientifically based explanation.

Once the task is complete, present it to the class.

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.

To achieve a healthy and balanced diet, specialists in the health sector recommend including in the diet all food groups, milk and its derivatives, meat, eggs and fish, legumes, fruits and vegetables, cereals, as well as fats and oil.

The peach, thanks to its high content of dietary fiber, is highly recommended to combat constipation. It helps control weight. A medium peach provides about 50 kcal. Due to its contribution in fiber and vitamins, it constitutes an ideal snack in diets.

In addition to being a delicious food, peach is a natural product low in saturated fat and cholesterol, without forgetting that it contains an impressive variety of vitamins and minerals.

Here we describe some of its properties.

1. It is rich in antioxidants, chemicals that help stop or limit the damage caused by free radicals.
2. Contains vitamin A, which helps maintain teeth, soft tissues and bones. It is also known as retinol, since it produces the pigments in the retina of the eye.
3. Helps keep mucous membranes healthy, as well as skin elasticity, thanks to its polyunsaturated fatty acid content.
4. It favors the digestion of food, regulates the heartbeat and lowers blood pressure, due to the potassium present in the fruit.
5. Contains iron, an essential mineral for the formation of red blood cells.
6. Another health benefit is flavonoids, such as lycopene and lutein, which work together to prevent macular degeneration, cancer, and heart disease; as well as zeaxanthin and cryptoxanthin, which protect against free radicals that prematurely age the body.
7. It also contains vitamin E and K, niacin, copper, magnesium, manganese, calcium, and phosphorus.