



Aguacate

Guía de trabajo

Objetivo: Ampliar conocimiento respecto al aguacate por medio de la cooperación entre todos.

Mochila de recursos: Brainwriting

Tiempo: 15 minutos.

Instrucciones: Anota en un post-it un conocimiento que tengas respecto al aguacate. Pásalo al compañero de adelante, quien debe agregar una idea nueva o complementar la tuya con información científica.

Una vez terminada la tarea, se leerán todas las ideas y se confirmarán su veracidad.

Instrucciones para el docente: El profesor debe entregar un post-it al último alumno de cada fila y dar las instrucciones. Al final de la actividad debe confirmar la información y responder preguntas. El siguiente extracto puede ser usado como guía:

El aguacate, fruto del aguacatero (*Persea americana*), pertenece a la familia de las lauráceas, formada por plantas leñosas que crecen en climas cálidos y entre las que se incluyen aromáticas como el laurel, el alcanfor y la canela.

Al existir tantas variedades con diferentes épocas de recolección, el aguacate puede encontrarse en el mercado tanto en invierno como en verano. Actualmente se pueden encontrar aguacates de producción nacional y con el aval de la agricultura ecológica.

PROPIEDADES DEL AGUACATE

La composición del aguacate lo convierten en un alimento extraordinario que tiene cada día más seguidores. Las propiedades del aguacate son múltiples:

CARGADO DE GRASA SALUDABLE

Lo más curioso nutricionalmente del aguacate es que siendo una fruta fresca su principal componente no son los hidratos de carbono, sino las grasas, que constituyen el 23% de su peso.

Y lo mejor es que son grasas del tipo más sano: monoinsaturadas, como las del aceite de oliva.

RICO EN VITAMINA E



Como otros alimentos grasos, destaca sobre todo por su vitamina E, que protege la membrana de las células y su núcleo, que puede prevenir el desarrollo de enfermedades degenerativas como el cáncer. Unos 100 g de aguacate procuran el 25% de la que se precisa al día.

MINERALES Y VITAMINAS

También aportan el 22% de las necesidades diarias de vitamina C, un poco de provitamina A y una variedad de minerales (potasio, calcio, magnesio, fósforo, hierro, cobre y cinc).

Extraído de: <https://www.cuerpamente.com/guia-alimentos/aguacate>



Avocado

Work guide

Objective: Expand knowledge regarding avocado through cooperation among all.

Resource Backpack: Brainwriting

Time: 15 minutes.

Instructions: Write down on a post-it a knowledge that you have regarding avocado. Pass it to the partner in front, who must add a new idea or supplement yours with scientific information.

Once the task is finished, all the ideas will be read and their veracity will be confirmed.

Instructions for the teacher: The teacher must give a post-it to the last student in each row and give the instructions. At the end of the activity you must confirm the information and answer questions. The following excerpt can be used as a guide:

The avocado, the fruit of the avocado tree (*Persea americana*), belongs to the Lauraceae family, made up of woody plants that grow in warm climates and which include aromatics such as laurel, camphor and cinnamon.

As there are so many varieties with different harvest times, the avocado can be found in the market both in winter and in summer. Currently you can find avocados of national production and with the endorsement of organic farming.

AVOCADO PROPERTIES

The composition of the avocado makes it an extraordinary food that has more and more followers every day. The properties of the avocado are multiple:

LOADED WITH HEALTHY FAT

The most nutritionally curious thing about avocado is that, being a fresh fruit, its main component is not carbohydrates, but fats, which make up 23% of its weight. And the best part is that they are the healthiest kind of fats: monounsaturated, like those in olive oil.

RICH IN VITAMIN E

Like other fatty foods, it stands out above all for its vitamin E, which protects the cell membrane and its nucleus, which can prevent the development of degenerative diseases such as cancer. About 100 g of avocado provide 25% of what is required per day.

MINERALS AND VITAMINS

They also provide 22% of the daily requirement for vitamin C, some provitamin A, and a variety of minerals (potassium, calcium, magnesium, phosphorus, iron, copper, and zinc).

Extracted from: <https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/aguacate>