

IED ANTONIO NARIÑO JORNADA NOCTURNA

CURSOS 301-302-303

GUIA # 19

ASIGNATURA LECTOESCRITURA

DOCENTE: MIREYA ORTIZ

NOMBRE: _____

Beneficios del consumo de las frutas

Cuando utilizamos la palabra fruta nos estamos refiriendo al conjunto de frutos comestibles que se obtienen de determinadas plantas, ya sean silvestres o cultivadas por el hombre.



Como la fruta suele ser dulce y sabrosa lo más habitual es consumirla en crudo a la hora

del postre o como tentempié entre las comidas principales del día. Pero además, resulta ideal como ingrediente en multitud de recetas: mermeladas, tartas, ensaladas, yogures, etc.

¡Existen tantas variedades de fruta en el mundo que es casi imposible probarlas todas! Cada una tiene un color, un tamaño y un sabor peculiar que la hacen muy diferente a las demás.

La fruta procede de distintos tipos de plantas:

– La mayoría son frutos de plantas leñosas, es decir, de árboles frutales que tienen tallos macizos con la consistencia de la madera

(troncos y ramas). Ejemplos de ello son la manzana, la naranja o la pera.

– Otras como la frambuesa, la mora o el arándano, provienen de plantas llamadas semileñosas porque sus tallos tienen una consistencia intermedia, entre leñosa y herbácea. Nos referimos a los arbustos frutales.

– El melón, la fresa o la sandía son frutos de plantas herbáceas que no tienen tallos leñosos ni semileñosos, sino blandos y flexibles.

Existen más formas de clasificar la fruta atendiendo a otras particularidades: según sea la semilla de su interior (hueso, pepita o grano), por características comunes (frutas cítricas, tropicales, del bosque...), por su grado de acidez o dulzor, etc.

La fruta se obtiene directamente de la naturaleza y es indispensable para una correcta alimentación. Además de que está buenísima tiene muchas propiedades beneficiosas para la salud ¿Quieres conocer algunas?

– Aporta vitaminas y minerales fundamentales para que nuestro cuerpo y nuestro cerebro funcionen correctamente.

– Ayuda a prevenir enfermedades, mejora el aspecto de nuestra piel, previene la obesidad y nos mantiene jóvenes, ágiles y fuertes más tiempo.

– Contiene mucha agua, importante para eliminar toxinas y limpiar el organismo.

– Es rica en fibra, un componente vegetal que mantiene nuestro colon en buen estado y evita el molesto estreñimiento.

Los expertos en salud y nutrición insisten en que debemos comer al menos cinco raciones de fruta y verdura al día. Si ya lo haces te damos la enhorabuena porque estás contribuyendo a que tu alimentación sea más sana y equilibrada. Si por el contrario eres de los que no quieren ver frutas y vegetales ni en pintura, vuelve a leer las líneas anteriores. Acabarás convenciéndote de que son realmente saludables y seguro que a base de probar y probar, pasado un tiempo te encantarán ¡No pierdes nada por intentarlo!

ACTIVIDAD

1. ¿Cuáles son los beneficios de consumir frutas?
2. ¿De qué tipos de plantas proceden las frutas?
3. ¿Cuáles propiedades beneficiosas tienen las plantas que sean beneficiosas para la salud?

tomado de : <https://www.mundoprimaria.com/lecturas-para-ninos-primaria/beneficios-la-fruta>

