

SENA
Servicio Nacional de Aprendizaje

HUERTA CASERA

Establezcamos nuestra huerta Casera

Clasifiquemos las Hortalizas según
sus Partes Alimenticias

CARTILLA Nº6

HUERTA CASERA

Establezcamos nuestra huerta
Casera

Clasifiquemos las Hortalizas según
sus Partes Alimenticias

GRUPO DE TRABAJO

Contenido Técnico: MARTHA YOLANDA MONTOYA
RAMIRO HENAO S. Regional Quindío

Composición: ELIZABETH LOPEZ PACHECO

Asesores Nacionales: ALONSO DUQUE V.
ARNOBIO MAYA

Adecuación Pedagógica
y de estilo: ARNOBIO MAYA

Derechos reservados a favor del Servicio Nacional de
Aprendizaje SENA.

CONTENIDO

	Pag.
INTRODUCCION	5
I. OBJETIVOS	7
II. DESARROLLO DEL TEMA	11
A. Clasificación de las hortalizas	11
B. Clasificación de las hortalizas según la parte comestible	12
C. Valor nutritivo de las hortalizas	16
D. Manejo de las hortalizas	25
TRABAJO FINAL	27

INTRODUCCION

Usted sabe que hay muchas hortalizas para cultivar en su huerta. También sabe que no toda la planta se puede comer como hortaliza, en algunas se consumen las hojas, en otras las raíces, tallos, flores, frutos. Usted puede cultivar las hortalizas para consumirlas y con ello obtener buena salud. De allí que sea necesario ampliar los conocimientos sobre el cultivo y el beneficio que tienen en la alimentación.

Si usted no consume todas las hortalizas que produce puede vender las que le sobren para aumentar los ingresos familiares. Las hortalizas que no consuma con su familia o no venda, las puede utilizar igualmente para alimentar los animales de la finca o para preparar compost (abono). Como usted puede ver, cultivar hortalizas es un gran negocio ya que puede hacer muchas cosas con ellas: consumirlas, venderlas, darlas como alimento a los animales o preparar compost.

Si va a utilizar las hortalizas como alimento, es necesario clasificarlas de acuerdo con su parte comestible. Este tema lo estudiará en esta cartilla.

Más tarde le indicaremos cómo se preparan y cómo se conservan después de la cosecha.

I. OBJETIVOS

Usted debe consumir hortalizas con su familia para tener buena salud, por ello debe saber qué parte de ellas se consume.

En esta cartilla aprenderá cómo se clasifican las hortalizas según su parte comestible.

Al terminar de estudiarla usted podrá:

- Clasificar las hortalizas según su parte comestible.
- Identificar cuáles hortalizas se deben consumir para mejoramiento de su salud.
- Determinar qué sustancias o vitaminas tienen las hortalizas.
- Mencionar las precauciones que debe tener en cuenta cuando consume hortalizas.



PROTEJA SU SALUD



II. DESARROLLO DEL TEMA

A. CLASIFICACION DE LAS HORTALIZAS

Usted se estará preguntando: Qué es esto de clasificación de las hortalizas? Para qué se clasifican las hortalizas?

Analicemos las respuestas:

Clasificar las hortalizas es separarlas en grupos, según la parte que se utiliza en la alimentación de las personas.

Las hortalizas se deben clasificar o agrupar ya que esto permite a los agricultores y a las amas de casa, decidir cómo las van a cultivar y cuáles les gustaría consumir.

Además, el valor nutritivo y la clase de alimentos que proporcionan las hortalizas dependen de la parte que se consume, por ello es bueno que usted conozca esta clasificación.

La lista que viene más adelante, representa la clasificación de las hortalizas que más se utilizan en la alimentación de las personas.

Usted encontrará algunos nombres raros; además nos va a decir que muchas de esas hortalizas no las conoce ni las ha visto nunca, lo cual es explicable, porque muchas hortalizas se producen solamente en climas muy diferentes al de la zona cafetera. Es decir, son hortalizas que no se dan muy bien en clima medio como es el clima de las fincas de café.

Las vitaminas son sustancias químicas que regulan el buen funcionamiento del organismo y aseguran buena salud.

Las vitaminas no se forman en el organismo, por eso hay que consumir los alimentos que las contienen como las hortalizas.

Una alimentación que no contenga los nutrientes necesarios puede causar enfermedades.

Si usted consume hortalizas ayuda a evitar las enfermedades que se producen por una alimentación deficiente.

COMPRUEBE LO APRENDIDO

Sabemos que usted consume hortalizas ya sea porque las compra en el mercado o porque las cultiva usted mismo.

Las siguientes preguntas ayudarán a recordar lo aprendido sobre cómo se clasifican las hortalizas.

Le recomendamos leer con mucha atención las preguntas antes de escribir las respuestas.

Escriba sus respuestas en los renglones que están a continuación de las preguntas.

1. Por qué es necesario saber clasificar las hortalizas?

2. Mencione dos hortalizas que se consuman por las raíces; dos que se consuman por las hojas y dos que se consuman por los frutos.

3. Diga, escribiendo al frente, qué parte se come (la raíz, las hojas, el fruto, las semillas, etc.) de las siguientes hortalizas.

Ejemplo:

Del rábano se come

La raíz

Del apio se come

(escriba aquí la respuesta)

De la lechuga se come

Del pimentón se come

Del fríjol se come

Del ajo se come

Compare sus respuestas con las que aparecen en la página siguiente.



RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS ANTERIORES

1. Las hortalizas es necesario saber clasificarlas, porque así las personas pueden decidir cómo las pueden cultivar y qué parte de la planta se puede comer.
2. De la zanahoria, el rábano y la remolacha se come la raíz.
De la lechuga, el repollo y la espinaca se comen las hojas.
Del tomate, la berenjena y el pimentón se come el fruto.
3. Del apio se come el tallo y las hojas
De la lechuga se comen las hojas
Del pimentón se come el fruto
Del frijol se comen las semillas
Del ajo se come el bulbo.

Si sus respuestas fueron correctas continúe el estudio de esta cartilla; si tuvo errores vuelva a leer las páginas anteriores.

C. VALOR NUTRITIVO DE LAS HORTALIZAS

¿Por qué debemos comer hortalizas?

Ya hemos dicho que consumir hortalizas es alimentarnos mejor.

Cada hortaliza contiene nutrientes necesarios para nuestro organismo. Si usted las consume frecuentemente se está alimentando mejor y aportando salud a su cuerpo.

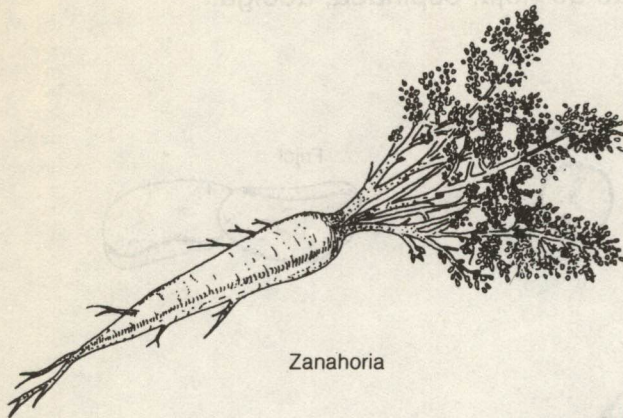
Por lo tanto evitará muchas enfermedades y problemas de salud y a la vez aumentará sus conocimientos sobre el valor económico de las hortalizas.

A continuación encontrará los principales nutrientes que contienen las hortalizas:

- Vitaminas A y C
- Celulosa
- Pequeñas cantidades de vitaminas del complejo B, hierro y calcio.

1. Hortalizas Ricas en Vitamina A.

Zanahoria, acelga, perejil, tomate, auyama o zapallo, repollo, coles, arverja, espinaca y melón.



Zanahoria



Perejil

Funciones de la Vitamina A en el organismo.

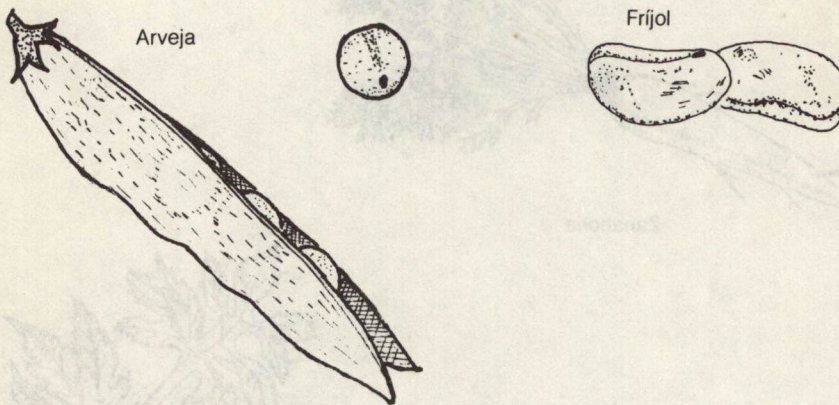
- Mantiene la buena visión
- Mantiene la salud y la piel
- Es indispensable para el crecimiento de los niños.

Si usted en su alimentación diaria consume hortalizas ricas en vitamina A, evitará las enfermedades de la piel y de la vista.

La celulosa es el tejido fibroso que tiene las Hortalizas y su función principal es contribuir al buen funcionamiento intestinal.

2. Hortalizas Ricas en Vitamina B.

Frijol, arveja, hortalizas de hoja: espinaca, acelga.



Funciones de las vitaminas del complejo B en el organismo.

- Asegura la salud del sistema nervioso
- Mantiene la salud de las mucosas de la boca, nariz y aparato digestivo.
- Es indispensable para el crecimiento normal
- Ayuda a la buena absorción del hierro de los alimentos en el organismo.

La falta de vitaminas en el organismo ocasiona:

- Enfermedades del sistema nervioso
- Detención en el crecimiento
- Boqueras
- Pelagra (enfermedad que se caracteriza por diarrea, enfermedades de la piel y de la mente).

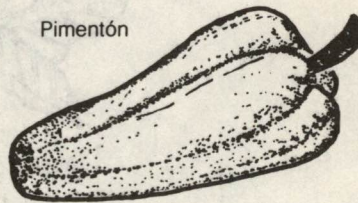
Usted debe consumir hortalizas preferiblemente crudas y bien lavadas para proteger su salud.

3. Hortalizas Ricas en Vitamina C.

Pimentón, coles, tomate, repollo, perejil, espárragos, espinacas, acelgas.



Repollo



Pimentón

Funciones de la Vitamina C en el organismo.

- Previene al organismo de las enfermedades infecciosas.
- Evita la fragilidad capilar (formación de moretones en la piel).
- Facilita la cicatrización.

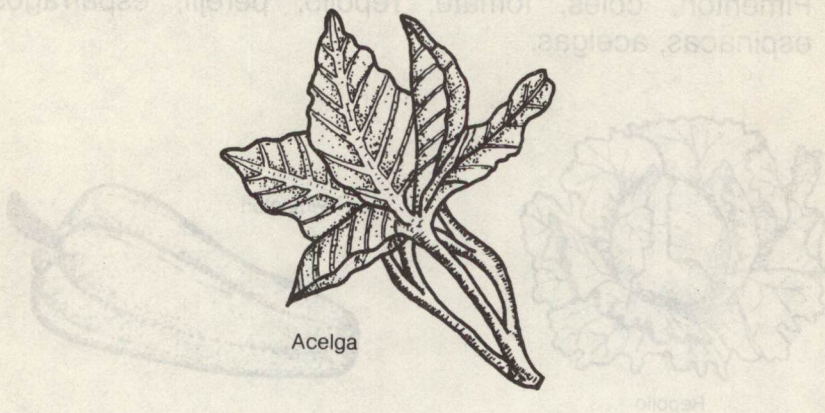
La falta de vitamina C expone al organismo humano a enfermedades infecciosas como la gripa, y el escorbuto.

El escorbuto es una enfermedad caracterizada por inflamación y sangrado de las encías.

Si usted consume naranjas, limones y hortalizas que contengan vitamina C previene las anteriores enfermedades.

4. Hortalizas Ricas en Calcio:

Coles, repollo, espinaca, acelga, apio.



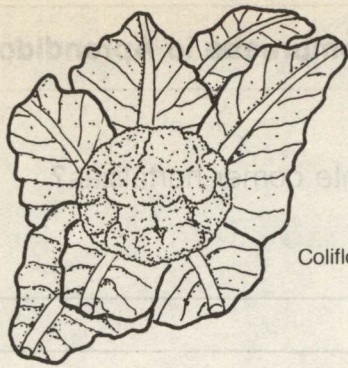
Funciones del calcio en el organismo

- Forma el tejido óseo de los dientes y esqueleto humano.
- Regula la coagulación de la sangre

La carencia de calcio en el organismo ocasiona el raquitismo y las caries dentales.

5. Hortalizas Ricas en Fósforo

Ajo, repollo, coliflor.



Coliflor

Funciones del Fósforo en el Organismo.

- Ayuda a la buena absorción del calcio

La carencia de fósforo en el organismo origina baja capacidad mental y raquitismo.

Hortalizas ricas en Hierro

Espinacas, acelga, perejil, coles

6. Funciones del hierro en el organismo

- Intervienen en la formación de la sangre.

La carencia del hierro en el organismo origina la anemia y cansancio físico.

Compruebe lo Aprendido

1. Por qué es importante comer hortalizas?

2. Mencione 3 hortalizas ricas en vitamina A, 3 en B y 3 en C.

3. Para qué sirve la vitamina A en el organismo?

4. Qué aporta la vitamina o complejo B al organismo?

5. Qué ocasiona la carencia de fósforo en el organismo?

Compare sus respuestas con las que aparecen en la página siguiente.

Si sus respuestas fueron correctas continúe el estudio en la página siguiente; si tuvo errores o dudas vuelva a leer las páginas anteriores.

RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS ANTERIORES

1. Comer o consumir hortalizas es muy importante para la salud ya que ellas contienen nutrientes indispensables para el organismo; consumiendo hortalizas el ser humano evita adquirir muchas enfermedades.
2. Hortalizas ricas en vitamina A: Zanahoria, perejil, acelga, tomate, ayama o zapallo, repollo, coles, arveja, espinaca y melón.

Hortalizas ricas en vitamina B: Frijol, arveja, espinaca, acelga, etc.

Hortalizas ricas en vitamina C: Pimentón, col, tomate, repollo, perejil, espárragos, espinacas, acelgas, etc.
3. La Vitamina A: Mantiene la buena visión y la salud de la piel y es indispensable para el crecimiento de los niños.
4. La Vitamina o Complejo B: Asegura la salud del sistema nervioso, mantiene la salud de las mucosas de la boca, nariz y aparato digestivo y es indispensable para el crecimiento normal.
5. La carencia de fósforo en el organismo origina poca capacidad mental y raquitismo.

Si sus respuestas fueron correctas continúe el estudio en la página siguiente; si tuvo errores o dudas vuelva a leer las páginas anteriores.

ALGO MUY IMPORTANTE

D. MANEJO DE LAS HORTALIZAS

Usted ya sabe cuáles son las vitaminas que contienen las hortalizas para obtener mayor provecho de ellas.

Ahora veamos algunas precauciones que usted debe tener en cuenta para su utilización adecuada:

- Conservarlas bien frescas para aprovecharlas en su totalidad
- Cuando cocine las hortalizas, debe aprovechar para sopas y caldos, el agua en que se cocinan, porque hay unas vitaminas que se disuelven en el agua.
- Usar poca agua para cocinarlas
- Cocinarlas a fuego bajo
- No agregar bicarbonato de sodio porque destruye parte de ellas
- No dejarlas cocinando mucho tiempo
- Lavarlas muy bien con agua limpia si las va a consumir crudas.

AHORA ALGO PARA NO OLVIDAR

El siguiente cuadro le resume a usted las vitaminas que contienen las hortalizas.

VITAMINA A	Zanahoria, perejil, auyama, coles, espinaca, acelga, tomate, repollo, arveja y melón.
VITAMINA B	Frijol, arveja, coles, espinaca, acelga
VITAMINA C	Pimentón, coles, tomate, repollo, perejil, espárragos, espinaca.
MINERALES	Coles, repollo, perejil, espinaca, acelga, apio, habichuela, ajo, arveja, coliflor.

APRECIADO ALUMNO:

Cuando usted conteste las preguntas del Trabajo Final, envíenos sus respuestas para conocer su aprendizaje y poderle ayudar con otras orientaciones, de ser necesario.

Tan pronto como revisemos dichas respuestas se las despacharemos con la cartilla siguiente.

Usted debe enviarnos sus respuestas a la siguiente dirección o a la regional en que usted se haya inscrito para seguir el curso.

SENA

Carrera 19 No.7-75

Armenia (Quindío)

O al Apartado Aéreo 695 - Armenia (Quindío)

Teléfono: 51717

Envíenos sus respuestas al Programa de Formación Abierta y a Distancia del SENA, a la Dirección que anteriormente le indicamos

TRABAJO FINAL

Conteste las siguientes preguntas y envíelas por correo o por cualquier otro medio a su instructor, para que él pueda conocer su aprendizaje.

1. Explique por qué es importante conocer y clasificar las hortalizas

2. Mencione qué hortalizas previenen afecciones de los ojos

3. Escriba 3 hortalizas que estimulen el crecimiento de los niños.

4. Diga usted 4 hortalizas ricas en vitamina C.

5. Diga qué debe hacer usted para utilizar adecuadamente las hortalizas en la alimentación:
