

# HUERTA CASERA

## LA HORTALIZAS PARA EL CONSUMO FAMILIAR

**Especialidad:** HUERTA CASERA

**Módulo No. 4:** PREPAREMOS Y CONSERVEMOS LAS  
HORTALIZAS DE LA HUERTA

**Unidad No. 20:** LAS HORTALIZAS PARA EL CONSUMO  
FAMILIAR.

HUERTA CASERA

### GRUPO DE TRABAJO

<b>Contenido Técnico:</b>	Nohelia Aristizábal de Borja Regional Quindío
<b>Asesoría Técnico Pedagógica:</b>	Arnobio Maya B. Dirección General
<b>Adecuación Pedagógica y Corrección de Estilo:</b>	Alicia Niño T. Dirección General
<b>Ilustraciones:</b>	César González - Regional Quindío
<b>Diagramación:</b>	Grupo de Apoyo FAD

Derechos reservados a favor del Servicio Nacional de Aprendizaje  
SENA

Cúcuta, 1986

# CONTENIDO

INTRODUCCION	5
OBJETIVOS	7
AUTOPRUEBA DE AVANCE	9
DESARROLLO	11
A. Calidad de las Hortalizas	11
B. Importancia de las Hortalizas en nuestra Alimentación	13
AUTOCONTROL No. 1	14
C. Valor Nutricional	15
D. Preparación de las Hortalizas	18
E. Recomendaciones Generales	19
AUTOCONTROL No. 2	21
RECAPITULACION	23
AUTOEVALUACION FINAL	25
RESPUESTAS	27
BIBLIOGRAFIA	31
TRABAJO ESCRITO	33

## INTRODUCCION

En cartillas anteriores nos hemos referido a la importancia de consumir hortalizas.

Pues bien, para disfrutar de buena salud no debemos conformarnos con satisfacer el apetito; es indispensable consumir alimentos buenos en calidad y cantidad, de acuerdo con nuestras condiciones económicas y personales.

La actividad vital de las distintas partes del cuerpo consume energía y calor, que deben proporcionar los alimentos.

En las hortalizas encontramos minerales y vitaminas que son necesarios para la buena salud.

Esta unidad le aportará conocimientos sobre la importancia y valor nutritivo de las hortalizas, para un mejor aprovechamiento en su consumo diario.

Esperamos le sea de gran utilidad.

## OBJETIVOS

Amigo cultivador de hortalizas:

Para una buena nutrición es importante una alimentación balanceada, es decir, que facilite el aprovechamiento de las distintas sustancias que el cuerpo necesita y que suministre la suficiente cantidad de calorías que se requieren.

Una alimentación adecuada a cada persona, significa estar de acuerdo con sus necesidades nutricionales y sus capacidades de asimilación.

Al terminar de estudiar esta unidad usted estará en capacidad de:

- Definir la importancia de las hortalizas en la alimentación familiar.
- Explicar su valor nutritivo.
- Aplicar los cuidados especiales y adecuados en el manejo de las hortalizas para la alimentación.

## AUTOPRUEBA DE AVANCE

A continuación usted encontrará algunas preguntas relacionadas con el tema "Las hortalizas para el consumo familiar".

Léalas con atención y déles respuesta en el espacio en blanco que hay a continuación de cada pregunta.

Si usted encuentra que no sabe responderlas, pase inmediatamente al estudio de la cartilla en la página siguiente.

Si puede responderlas es porque ya tiene este conocimiento y puede directamente responder el trabajo final.

1. Dé una definición breve sobre qué es una hortaliza y mencione algunas que usted cosecha en su huerta.

2. Las hortalizas aportan vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

Escriba 5 vitaminas que se encuentran en las hortalizas, en las líneas que vienen a continuación y escriba igualmente en las líneas del frente, las hortalizas en las cuales se encuentre cada una de las vitaminas por usted mencionadas.

#### VITAMINAS

#### HORTALIZAS

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

3. Escriba 3 recomendaciones generales a tener en cuenta, en el manejo y preparación de las hortalizas.

- 1.
- 2.
- 3.

Compare sus respuestas con las que aparecen en la página 27

# DESARROLLO

A través de este curso usted ha aprendido a sembrar, cosechar y seleccionar las hortalizas, bien para el consumo, que es el objetivo fundamental del mismo, o para venderlas cuando después de consumirlas le quedan algunos excedentes.

A partir de esta cartilla usted aprenderá una serie de orientaciones importantísimas sobre cómo aprovechar de la mejor manera las hortalizas que usted cultive en su huerta, para enriquecer o mejorar su alimentación.

En una cartilla anterior, prácticamente al comenzar el curso, usted aprendió a clasificar las hortalizas según sus partes alimenticias (cartilla 6). Ahora es muy importante que vuelva a recordar aquellos conocimientos para que le sea más fácil aprender lo que ahora queremos proponerle.

Cuando se habló de clasificación de las hortalizas seguramente nos referimos a la calidad que ellas deben tener para dicha clasificación.

Este concepto vuelve a ser muy importante ahora, cuando se trata de disponerlos a consumirlas.

Recuerde por lo tanto, para iniciar, que las hortalizas se clasifican por su calidad.

## A. CALIDAD DE LAS HORTALIZAS

Entendemos por calidad las condiciones buenas o malas que reúne un producto.

La calidad de un producto agrícola la podemos apreciar a través de tres condiciones básicas:



Sanidad, propiedades organolépticas y propiedades físicas.

**1. SANIDAD** comprende dos aspectos:



- a. En relación con la salud del consumidor
- b. En relación con la integridad del producto.

El primer requisito para un alimento es que no sea nocivo, es decir, que no atente contra la salud del hombre.

Los productos agrícolas algunas veces contienen sustancias venenosas por los componentes de los productos con los cuales son fumigados.

Las condiciones de manejo, transporte y almacenamiento, también determinan el estado de sanidad de un producto agrícola.

## **2. PROPIEDADES ORGANOLEPTICAS**

Estas propiedades se refieren a aquellas que afectan los sentidos, particularmente, el gusto, el olfato y la vista.

Estos caracteres son básicamente los que se relacionan con el sabor, olor, aroma, color y apariencia general del producto o alimento.



El tacto también juega un papel importante, por cuanto nos da la idea del grado de madurez, consistencia y textura. Estas propiedades tienen que ver directamente con la aceptabilidad de un producto porque dan la idea, no solo de calidad sino de sanidad del alimento.

### 3. PROPIEDADES FISICAS

Este factor se refiere a las características relacionadas con las técnicas de manejo, beneficio, transporte y almacenamiento de los productos agrícolas.

Las malas técnicas en el manejo, desmejoran la calidad y hacen que pierdan forma, peso, tamaño, color y en general las condiciones y apariencias de un alimento fresco.

## B. IMPORTANCIA DE LAS HORTALIZAS EN NUESTRA ALIMENTACION

Se denominan hortalizas, los vegetales de color verde y amarillo como la zanahoria, zapallo o ahuyama. Hojas como la acelga, espinaca, tallos o coles, guascas, repollo, lechuga, etc.

Las hortalizas se encuentran en el grupo de alimentos protectores que cumplen sus propias funciones. Las principales son:

- Mantener la salud de los ojos, de la piel y de las encías
- Ayudar al crecimiento de los niños y de los jóvenes.
- Contribuir a que las madres embarazadas tengan hijos sanos y fuertes.

# AUTOCONTROL No.1

1. Defina el concepto de calidad de un producto agrícola y cuáles son las condiciones.

2. A qué nos referimos cuando hablamos de propiedades organolépticas?

3. Las hortalizas pertenecen al grupo de alimentos protectores que cumplen sus propias funciones. Escriba 2 de ellas.

1.

2.

Compare sus respuestas con las que aparecen en la página 27

## C. VALOR NUTRICIONAL

Este factor de calidad se refiere al contenido de nutrientes que los productos aportan en beneficio de la salud del consumidor.

Nuestro organismo necesita diariamente de sustancias alimenticias indispensables para una buena salud.

Estas sustancias son: vitaminas, proteínas, grasas y minerales.

Hablemos de las vitaminas más importantes:

Vitamina A  
Vitamina D  
Vitamina E  
Vitamina B  
Vitamina C

Veamos cada una de ellas, el beneficio que dichas vitaminas prestan a la salud y cuáles hortalizas las contienen:

### 1. VITAMINA A

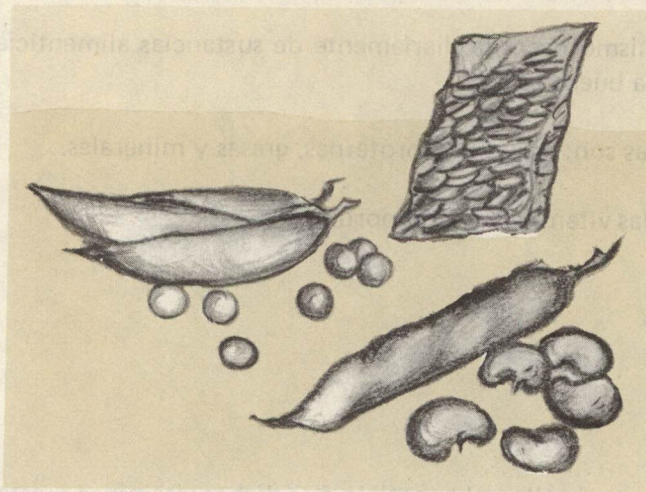


- Favorece la visión
- Ayuda al crecimiento
- Da salud a la piel

Entre las hortalizas ricas en vitamina A están: Pimentón, zanahoria, ahuyama, tomate, acelgas, repollo, espinacas.

## 2. VITAMINA D

Es otra vitamina indispensable para nuestro organismo. Se conoce también como vitamina antirraquítica y calcifica los dientes y los huesos.



Esta vitamina se encuentra en las leguminosas como: fríjol, arveja y lenteja. Para fijarla en el organismo es necesario asolearse.

## 3. VITAMINA E

Esta vitamina es importante porque ayuda al crecimiento. Se encuentra en las hortalizas de hojas verdes: Lechuga, repollo, col.



## 4. VITAMINA B

Es indispensable para mantener un buen apetito.



Se encuentra en los espárragos, las coles, la zanahoria.

## 5. VITAMINA C

Esta vitamina es llamada también ácido ascórbico.

Cuando nuestro organismo carece de esta vitamina se presentan hemorragias, caída de los dientes y deformaciones en las articulaciones.



Las mejores fuentes de vitamina C están en las frutas frescas, pero algunas hortalizas también la contienen: pimentón, acelga, repollo, rábanos, espinacas y tomate.

Ningún alimento contiene todas las vitaminas. Por eso se requiere de una alimentación variada en la cual estén presentes todas ellas.

Consuma variedad de hortalizas; así balanceará su dieta alimenticia y mejorará su salud.

## 6. MINERALES

Los minerales son sustancias que no tienen vida pero que cumplen un papel importante en el organismo humano.

Están presentes en pequeñas cantidades, forman parte de los tejidos de la saliva, lágrimas y jugos que ayudan a la digestión.

Las hortalizas son fuente de minerales.

Debemos comer hortalizas porque tienen vitaminas y minerales, tesoros para la salud.

## D. PREPARACION DE LAS HORTALIZAS

Las hortalizas y verduras deben lavarse muy bien con agua previamente hervida.

Algunas se pueden y deben comer crudas como el tomate, la zanahoria, el rábano, la lechuga, etc.

Otras tienen que cocerse. En estos casos se debe utilizar el agua en que se cocinaron para aprovechar los nutrientes, por ejemplo: para hacer sopas, salsas u otras preparaciones. La costumbre de utilizar bicarbonato de sodio al cocinar algunas hortalizas para fijar el color y ablandar más rápido algunos alimentos, es perjudicial.

No lo use, pues pierden parte de los nutrientes y es una sustancia nociva para el organismo.

## E. RECOMENDACIONES GENERALES

El principal requisito para un alimento es que sea sano, para que no atente contra nuestra salud.

Las hortalizas pueden tener en su interior o en su superficie microorganismos que son la causa de algunas enfermedades.

También contienen sustancias venenosas por los componentes que tienen los productos con los cuales son fumigados (fungicidas, herbicidas, insecticidas), de lo cual se habló ampliamente en una unidad anterior.

Por lo tanto es estrictamente necesario tener ciertos cuidados antes de prepararlas:

- Seleccione las hortalizas por su sanidad.
- Lávelas muy bien por inmersión sumergiéndolas en agua fría con el fin de remover la suciedad que trae de la recolección.
- Lávelas por aspersión bajo el chorro.
- Si utiliza las hortalizas para envasarlas y conservarlas debe evitar procesarlas antes de tres semanas a partir de la última fumigación y así dar un poco de tiempo para que desaparezcan los residuos de los productos químicos y evitar intoxicaciones.
- Para que los vegetales no pierdan su valor nutritivo divídalos en trozos grandes, e introdúzcalos en recipientes con agua hirviendo, que apenas los cubra o sea en poca agua.



- Los vegetales blancos como la coliflor, el repollo blanco o la cebolla blanca es mejor cocinarlos destapados y por corto tiempo para que pierdan el sabor desagradable a azufre, que generalmente tienen.



Se aconseja sumerjirlos previamente en una preparación de agua, sal y vinagre. Se debe evitar el exceso de agua, tiempo y temperatura en la preparación, pues disminuye su valor nutritivo.

Es necesario preparar bien los alimentos para que sean agradables al olfato, a la vista, al gusto y algo muy importante, **para que no pierdan su valor nutritivo.**

Buen amigo: Seguramente usted no podrá cosechar todas las hortalizas estudiadas en las cartillas del Bloque "Establezcamos nuestra Huerta", por múltiples motivos.

- No es suficiente el terreno
- No son de su agrado
- La semilla no fue la mejor
- El clima, etc.

Pero de lo que sí estamos seguros, es de que las que ha sembrado le serán de mucha utilidad para el consumo familiar.

Así que, ánimo amigo, a seguir adelante.

# AUTOCONTROL

## No.2

1. Las hortalizas nos aportan vitaminas y minerales. Cuáles son las principales vitaminas y escriba al frente dos hortalizas que contengan cada una.

Vitaminas

Hortalizas

2. La vitamina D se conoce con otro nombre: Cuál es y dónde se encuentra?

3. Qué son los minerales y qué funciones cumplen en el organismo humano?

4. Los vegetales pierden fácilmente su valor nutritivo. Para evitar esto qué recomendaciones haría usted?

5. Escriba dos recomendaciones a tener en cuenta en la preparación de vegetales blancos.

Averigüe por su propia cuenta la calidad de sus respuestas. Para ello compare sus respuestas con las que nosotros le damos en la página 27

## RECAPITULACION

Las verduras y los vegetales desempeñan un papel importante en la alimentación humana y son valiosos por su contenido de vitaminas y minerales.

Se clasifican por su calidad y esta calidad debe reunir tres condiciones básicas: sanidad, valor nutricional, propiedades organolépticas y propiedades físicas.

Las hortalizas se encuentran en el grupo de alimentos protectores que cumplen sus propias funciones como son: ayudar al crecimiento de los niños y jóvenes, salud de los ojos y la piel, entre otras.

Las hortalizas son fuentes de vitamina A, vitamina D, vitamina B, vitamina C y vitamina E.

Contienen en su interior o en su superficie microorganismos que afectan la salud, por lo tanto es necesario tener cuidados especiales como:

- Seleccionar muy bien las hortalizas por su sanidad.
- Lavarlas muy bien
- Cocinarlas en poca agua, por corto tiempo y a baja temperatura.
- Aprovechar el agua en la cual se cocinaron para preparaciones como sopas, y salsas.
- Evitar procesarlas cuando estén recién fumigadas.

## AUTOEVALUACION FINAL

Como usted ya terminó de estudiar la unidad y respondió acertadamente los autocontroles, lo felicitamos muy sinceramente. Ahora le corresponde resolver la autoevaluación final, para lo cual debe responder las siguientes preguntas. Si no las responde con exactitud, no se preocupe, estudie de nuevo.

1. La sanidad es una condición que influye en la calidad de un producto agrícola. Qué aspectos comprende?
  - a.
  - b.
2. Qué se entiende por propiedades físicas, relacionadas con la calidad de las hortalizas?
3. Las vitaminas y los minerales se necesitan para una buena salud. Qué vitaminas aportan las hortalizas?

4. La vitamina C es llamada también ácido ascórbico. Qué síntomas se presentan cuando nuestro organismo carece de esta vitamina?

5. Para la preparación de las hortalizas es necesario tener unos cuidados especiales. Escriba 3 de ellos.

Compare sus respuestas con las que aparecen en la página 28

# RESPUESTAS

## AUTOPRUEBA DE AVANCE

1. Se denominan hortalizas los vegetales de color verde y amarillo.

Zanahoria  
Repollo  
Acelga  
Ahuyama

2. Vitamina A	Pimentón	Zanahoria
Vitamina D	Fríjol	Arveja
Vitamina E	Repollo	Lechuga
Vitamina B	Coles	Espárragos
Vitamina C	Rábanos	Tomate

3. ● Seleccionar las hortalizas por su sanidad.  
● Cocinarlas con poca agua y dividir las en trozos grandes.  
● Evitar procesarlas cuando han sido fumigadas recientemente.

## AUTOCONTROL No. 1

1. Por calidad se entienden las condiciones buenas o malas que reúne un producto: sanidad, valor nutricional, propiedades organolépticas y propiedades físicas.
2. A aquellas que afectan los sentidos particularmente el gusto, el olfato y la vista.

3. ● Mantener la salud de los ojos
- Ayudar al crecimiento de los niños y los jóvenes.

Fueron correctas sus respuestas? Si así fue: Estupendo. Continúe con sus estudios. Si tuvo alguna duda, vuelva a estudiar lo anterior antes de continuar.

## AUTOCONTROL No. 2

1. Vitamina A: Ahuyama      Tomate  
Vitamina D: Fríjol      Arveja  
Vitamina E: Lechuga      Repollo  
Vitamina B: Zanahoria      Coles  
Vitamina C: Pimentón      Rábanos
2. Vitamina antirraquítica y se encuentra en las leguminosas: fríjol, arveja, lenteja.
3. Son sustancias que no tienen vida y se encuentran en pequeñas cantidades, forman parte de los tejidos y ayudan a la digestión.
4. ● Evitar el exceso de agua
- Exceso de temperatura
- Exceso de tiempos de cocción
5. ● Sumergirlos en solución de agua, sal y vinagre
- Cocinarlos destapados y por corto tiempo.

## AUTOEVALUACION FINAL

1. La sanidad comprende dos aspectos:
  - a. En relación con la salud del consumidor.
  - b. En relación con la integridad del producto.
2. Las propiedades físicas se refieren a las características relacionadas con las técnicas de manejo, beneficio, transporte y almacenamiento de los productos agrícolas.



3. Las hortalizas aportan vitamina A, vitamina D, vitamina E, vitamina B y vitamina C.
4. Cuando nuestro organismo carece de vitamina C se presentan hemorragias, caída de los dientes y deformaciones en las articulaciones.
5.
  1. Seleccionar las hortalizas por su sanidad.
  2. Lavarlas muy bien por inmersión y por aspersión.
  3. Evitar procesarlas antes de tres semanas después de haber sido fumigadas para dar tiempo a que desaparezcan los residuos químicos.

## BIBLIOGRAFIA

ECHEVERRY De R., María Elena. **"Comamos y bebamos bien"**. Primera edición. Acción Cultural Popular, Colección Hogar No. 5.

I.C.B.F. **"Nociones de Nutrición y Alimentación, Las vitaminas"**. Bogotá 1969.

Acción Cultural Popular. **"Nuestro Bienestar"**. Noción de Salud.

# TRABAJO ESCRITO

ALUMNO: \_\_\_\_\_  
Nombre                      1er Apellido                      2o. Apellido

DIRECCION: \_\_\_\_\_

MUNICIPIO: \_\_\_\_\_ DEPTO.: \_\_\_\_\_

No. MATRICULA: \_\_\_\_\_

ESPECIALIDAD: \_\_\_\_\_

BLOQUE MODULAR: \_\_\_\_\_

UNIDAD No. \_\_\_\_\_ FECHA DE ENVIO: \_\_\_\_\_

Llene estos datos personales y envíelos junto con las respuestas a su tutor.

Conserve una copia de este trabajo para su archivo.

1. Conocía usted la importancia de las hortalizas en la alimentación?

Si                      No

Por qué?

2. A continuación le presentamos una lista de varias hortalizas; escriba usted al frente las vitaminas que cada una de ellas contiene:

Pimentón

Espinaca

Zanahoria

Repollo

3. Cuáles son las hortalizas que más consumen en su hogar?

Por qué?

4. Compra usted algunas hortalizas en el mercado? Cuáles? Por qué?

5. A partir de los conocimientos que esta cartilla le entregó, piensa usted cultivar otras hortalizas en su huerta? Cuáles? Por qué?

## **CARTILLAS DEL MODULO**

20. **Las Hortalizas para el consumo familiar**
21. Por qué se descomponen los alimentos
22. Cómo conservamos los alimentos
23. Higiene en la preparación de los alimentos
24. Preparemos los envases de vidrio para conservar las hortalizas
25. Preparemos los encurtidos
26. Preparemos hortalizas al natural
27. Preparemos el tomate de la huerta
28. Otras fórmulas para preparar sus hortalizas.