

GRADO		GRUPO	
DOCENTE		ASIGNATURA	

Guía de trabajo No 2
#IYFV2021 o #AIFV2021

Objetivo: Reconocer la importancia de las frutas y las verduras en la alimentación balanceada de las personas, y su significancia para los procesos sociales y económicos de la región y Colombia.

Objetivos específicos

- Preparar una receta con una fruta o verdura que le guste.
- Evidenciar la realización de la receta con un escrito, o una entrevista a una persona con la cual quiera compartir la preparación a través de un podcast, o un dibujo en un cuarto de cartulina (en la técnica que desee el autor).

NOTA 1. Esta actividad se puede resolver de manera física (lo debe entregar a su director de grupo) o en el caso que lo desee puede subir el archivo (ya sea de imagen o audio) al formulario.

<https://forms.gle/hhMZuDvfqVAZrGi26>

NOTA 2: El docente acompañante (aquel profesor con el que se hizo esta actividad) puede elegir la mejor manera de realizar esta actividad, es decir, proponer la receta (la idea es que la o el estudiante le ponga su toque), el dibujo o la entrevista con el podcast.

ACTIVIDAD: se desarrollará el miércoles 24 de marzo con el acompañamiento del maestro, la preparación en compañía de la familia el resto de semana y en semana santa, y las evidencias (entrega del producto) podrá ser enviada a más tardar el martes 6 de abril a través del formulario.

SUGERENCIAS: el docente que recibe puede plantear las condiciones de entrega.

- I. Para el dibujo. Tamaño de la obra Cuarto de cartulina.
Nombre de la técnica
Nombre de la obra
Debe ser evidente la presencia de frutas y/o verduras.
"Se debe observar el gusto por esa fruta y/o verdura".

- II. Para el podcast. Tiempo mínimo de la entrevista 3 minutos, máximo 10 minutos.

Nombre del podcast
Nombre de las personas que participan de la entrevista, parentesco y/o afinidad.
Nombre de estudiante y grupo al que pertenece.
La entrevista debe contener respuesta a las siguientes preguntas:



¿Qué tipo de frutas y/o verduras tiene la preparación?

Enuncie los beneficios de la fruta y/o verdura

¿Qué historia le trae a la memoria esta fruta y/o verdura? Cuente una anécdota.

¿Cómo mejoraría la preparación?

La actividad le ha sido significativa para su aprendizaje y/o disfrute ¿Por qué?

- III. Para el escrito. No debe ser inferior a 1 cuartilla (Grados Sexto a octavo) o 2 cuartillas (novenio a undécimo) y para primaria mínimo 2 párrafos. (Los docentes pueden sugerir otra cantidad)

Nombre del escrito

Nombre de la persona que lo hace.

Tipo de escrito (noticia, cuento, poema, entrevista, fábula, entre otros)

AUTOEVALUACIÓN

1. ¿Qué opinión le merece esta actividad?
2. Considera que la actividad le generó preguntas. ¿Cuáles?. Escriba mínimo tres.
3. Frente a esta actividad ¿qué propuesta puede hacer para mejorarla?
4. ¿Considera importante la ingesta de frutas y/o verduras en su dieta?
5. Por favor después de haber participado y realizado esta actividad de manera consciente ¿Qué nota se asignaría?

ANDERSON CLAVIJO CORTÉS y ANA LUCIA TORO de VILLA

PARA APRENDER A USAR

Uso de CAMSCANNER, para digitalizar trabajos y tareas en pdf

- Cómo usar CAMSCANNER para digitalizar documentos y tareas en PDF

<https://youtu.be/suMU-dG1aac>


- Tutorial CamScanner

https://youtu.be/JqHWY_ffb9g

PODCAST

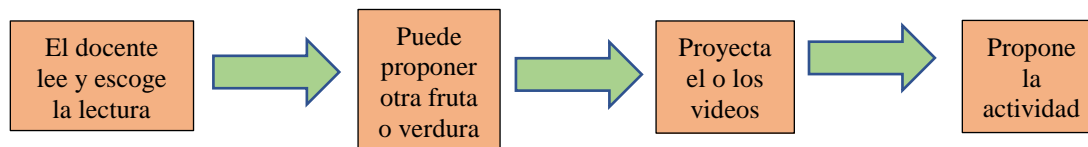
- Cómo hacer un PODCAST GRATIS

<https://youtu.be/vbJSLgdwJTk>

- Aprende a hacer tu podcast GRATIS y FÁCIL con la app Anchor  PASO A PASO [sin necesidad de equipos]

<https://youtu.be/Ke0nMCBFRw>

PROPUESTA DE TRABAJO



LECTURA No 1. Sobre la Guatila, Cidra, Chayote o papa pobre

DETECTAN PRODUCCIÓN DE GUATILA COMO SUPLEMENTO Y CUIDADO DE VARIAS ENFERMEDADES

Estudios sobre la fibra dietaria de la guatila también registraron que esta tuvo efectos positivos por tener pectina.

Por JOAQUÍN M. LÓPEZ B. jueves, 6 de febrero de 2020

Este fruto, también conocido como cidra, papa de pobre o chayote, posee polifenoles –un grupo de sustancias químicas cuyo consumo se ha relacionado con la protección frente a enfermedades cardiovasculares– y fibra dietaria –esencial para una alimentación saludable–, los cuales aportarían a la prevención de la hipertensión, la arterosclerosis y el cáncer.

Estos son algunos de los hallazgos de Alejandra Buesaquillo Sanabria, magíster en Ciencias, química de la Universidad Nacional de Colombia (Unal), quien adelantó una revisión bibliográfica de la cual recopiló información sobre los efectos benéficos de la guatila en la salud, los cuales se han identificado por medio de estudios en modelos con líneas celulares humanas y animales, y su relación con los fenoles y la fibra dietaria.

Con este fruto se preparan guisos, arequipes, jugos y sopas en todo el mundo, y ha despertado el interés de los investigadores por su relación entre el consumo y la prevención de enfermedades, dada su capacidad para regular los niveles de glucosa y triglicéridos en la sangre, entre otros atributos.

*Científicamente se conoce como *Sechium edule* a la planta trepadora que produce este fruto, la cual se caracteriza por tener hojas anchas, una flor unisexual y una sola semilla, y cuyo cultivo está ampliamente difundido en América, Europa, Asia y Oceanía, donde se utiliza para alimentación humana y animal.*

La investigadora Buesaquillo, con la dirección del profesor Carlos Eduardo Narvárez Cuenca, del Departamento de Química, pretendía establecer si existe evidencia científica que sustente estos resultados, una búsqueda en la que encontró que estos se deben a la presencia en la guatila de compuestos fenólicos y fibra dietaria.

“Los estudios sobre los fenoles se hicieron con extractos a partir de hojas, tallos, fruto y raíces, en los que se encontraron ácidos hidroxibenzoicos e hidroxicinámicos, flavonoides y estilbenos”, explica la magíster, y añade que para sorpresa del Grupo de Investigación en Química de Alimentos, al que pertenece, estos compuestos poseen un alto peso molecular que interviene en algunas rutas metabólicas.

También documentó que el extracto de guatila mejora patologías como la diabetes, la hipertensión y los niveles de glucosa y triglicéridos, además del cáncer cervical y la leucemia, dos enfermedades cuyo tratamiento con este fruto es poco conocido, según la investigadora.

Por otro lado, los estudios sobre la fibra dietaria de la guatila también registraron que esta tuvo efectos positivos en la salud, pues se encontró que tiene componentes como pectina (ácido galacturónico, arabinosa, galactosa, ramnosa) y hemicelulosa (xilosa, manosa, ácido glucorónico, galactosa y glucosa).

Estas sustancias ayudaron a regular el peso corporal, a mejorar la digestión de los animales y mostraron efectos en las células al regular los lípidos, aunque los estudios en este aspecto fueron más escasos.

Tendencia saludable

Los compuestos encontrados en la guatila forman parte de una tendencia mundial enfocada hacia la alimentación sana en la que se busca aumentar el consumo de estas sustancias vegetales para favorecerse de sus propiedades y prevenir enfermedades, lo que impulsaría el consumo de este fruto en Colombia y en el mundo.

Por eso, en la investigación también se correlacionaron los resultados de experimentos realizados en animales y células humanas con compuestos fenólicos y fibra dietaria pura, con los obtenidos con la guatila.

Este análisis se hizo con base en parámetros como la concentración de los compuestos fenólicos y la participación en la regulación de algunas proteínas y enzimas presentes en el metabolismo.

Sin embargo, se sugiere continuar los estudios de este tubérculo y la biodisponibilidad de la fibra dietaria y los compuestos fenólicos, además de identificar qué otros nutrientes están presentes y pueden resultar favorables para el consumo.

Tomado de Agronegocios: <https://www.agronegocios.co/agricultura/detectan-produccion-de-guatila-como-suplemento-y-cuidado-de-varias-enfermedades-2961256>

La guatila colombiana: ¿Para qué es y cuáles son sus grandes maravillas?

Video: <https://youtu.be/mzfeYPOSVIY>

LAS PROPIEDADES DE LA CIDRA

Video: <https://youtu.be/zXjbGGyScnk>

LECTURA No 2. El Carambolo

El carambolo y sus propiedades

Por: [Katherine Vargas Gaitán](#). 15 febrero, 2016

El carambolo es una fruta exótica, su sabor característico lo hace muy apetecido en los mercados internacionales, en nuestro país se ha abierto camino en las cocinas y en los mercados populares.

El carambolo o fruta estrella es una fruta exótica, a primera vista parece extraña, pero al probarla su sabor dulzón es inconfundible. En el suroccidente colombiano esta fruta ya tiene bastante acogida en los mercados populares y en las cocinas de los barrios.

Muy útil para ser usado en combinaciones de ensaladas y de frutas, para alguna merienda de la mañana o de la tarde, esta fruta es rica en agua, por lo que se recomienda para momentos en los que se requiere energía e hidratación. Por su contenido en vitamina A y vitamina C, se recomienda para personas con antecedentes cardiovasculares.

Para aquellos que sufren de diabetes, el carambolo es una muy buena opción para alimentarse, esto por su bajo contenido en hidratos de carbono, bajo contenido en sodio y gran un gran aporte en potasio. Así mismo esta deliciosa fruta tiene propiedades laxantes gracias a la fibra que contiene. En relación a las calorías su porcentaje es bajo, por lo que se recomienda para hacer parte de una dieta.

En la cocina colombiana, esta fruta ha ido adquiriendo un buen nombre, su utilidad se ha puesto a prueba en varias preparaciones culinarias, sobre todo en ensaladas, postres como el esponjado de carambolo y algunos arroces.

Recuerde que al momento de comprar carambolo, este debe tener un color amarillo, en ese punto la fruta ha adquirido el mejor sabor y el máximo potencial en sus contenidos nutricionales.

Tomado de El campesino.co: <https://www.elcampesino.co/el-carambolo-y-sus-propiedades/>

Como preparar agua de Carambola

Video: <https://youtu.be/dogO-dNYf6k>

ENSALADA DE *FRUTA ESTRELLA DULCE

Video: https://youtu.be/GQhnaC_oKxw

LECTURA No 3. El borojó

El Borojó - antiguo jugo de fruta energético

Descripción

La palabra borojó proviene del embera y significa "frutacabeza" (boro = cabeza; Ne-jo = fruta). Emberá es el idioma de un grupo indígena en la zona Oriental de Panamá. En promedio es un pequeño árbol de hoja perenne que crece hasta cerca de 3 o 4 metros de altura. Generalmente no es cosechado hasta que se caiga naturalmente del árbol. En el árbol es de color verde y cuando se madura se hace de un color pardusco. La pulpa es marrón, ácida y muy densa (consistiendo en su mayor parte de fructosa y glucosa). Tiene alrededor 90 a 600 semillas y es considerado maduro cuando se cae al suelo.

Beneficios Nutricionales

El borojó es conocido por su alto contenido proteico, de vitaminas y minerales. Parece que en todas partes del mundo las bebidas energéticas están ganando popularidad cada día más. Casi ninguna otra fruta en el mundo tiene tan alta cantidad de vitaminas B solubles en agua que son excelentes para la salud. De hecho, existen muchas historias entre los nativos de Colombia y Costa Rica quienes utilizaron la pulpa por siglos para mantener un nivel alto de energía mientras realizaban largos viajes por la selva.

Las historias también abundan en estos lugares acerca de su capacidad afrodisíaca o propiedades naturales de "Viagra", que pueden ser atribuidas, en parte, a estos nutrientes. El ácido nicotínico (B3) es encontrado en cantidades muy altas y, en investigaciones de medicina ortomolecular, se ha demostrado que ayuda en el tratamiento de la depresión, ansiedad, artritis, cáncer y más en particular, la esquizofrenia. Otras vitaminas y minerales encontrados en cantidades grandes son el hierro, el magnesio, el calcio, el fósforo, las vitaminas C, B1, B2 y silicio.

El fósforo se encuentra en gran abundancia en esta fruta exótica y es excelente para las funciones del cerebro, como la memoria y la concentración. Los vegetarianos también lo adoran debido a su cantidad típicamente alta de proteína y contenido de aminoácidos esenciales. Una libra equivale a 3 libras del contenido de aminoácidos de la carne. Investigación científica reciente también realizada por la Universidad de Santiago en California, ha mostrado que el borojó contiene abundancia de una sustancia química llamada sesquiterperlatona, que inhibe el crecimiento de las células en tumores y promete ayudar en el tratamiento de enfermedades terribles, como el cáncer.

Resumen de los beneficios para la salud del Jugo de Borojó:

1. Conocido como la fruta energética por su contenido de vitaminas B, suministrando un aumento en los niveles de energía para los atletas y aquellos que buscan un impulso extra diario. Es una "bebida energética natural".

2. Su alto contenido de fósforo ayuda a proteger las funciones del cerebro.
3. Tiene un alto contenido de aminoácidos y proteínas.
4. Es una "Viagra" y afrodisíaco natural, conocido como Jugo del Amor en los pueblos indígenas de Panamá, Colombia y la región del Amazonas.
5. Los nativos lo han utilizado por siglos para curar heridas, equilibrar el nivel de azúcar en la sangre, controlar la hipertensión arterial, regular la tensión, aliviar las molestias menstruales e infecciones bronquiales.
6. Es una fuente de Niacina (B3), que puede ayudar a combatir síntomas de depresión, ansiedad y problemas de comportamiento en niños.
7. Está lleno de otros fitonutrientes, vitaminas y minerales, que aportan beneficios a su salud.
8. Puede ser utilizado para el consumo en las siguientes formas: jugo, jalea, salsa, pulpa, en bebidas alcohólicas, helado, cápsulas y extracto.
9. Fortifica el ADN y las estructuras de RNA ayudando en la regeneración celular.
10. Puede ayudar con problemas de colesterol.
11. Es rico en un compuesto novedoso de polifenol que puede ser, en parte, responsable de los beneficios para la salud que se le atribuyen. Todavía se están realizando investigaciones para determinar cuáles beneficios para la salud puede aportar.

Como uno puede ver, las ventajas del jugo de Borojo son muchas y aumentarán conforme avancen las investigaciones. Sin embargo, ya está ganando una reputación como una superfruta; que algún día podrá ser conocida alrededor del mundo. Aunque no se menciona en la mayoría de las investigaciones, esta fruta crece en las partes orientales del sur de Costa Rica, en Panamá y en el Pacífico colombiano. Será sin duda una deliciosa adición a su dieta. Descubra por usted mismo éste antiguo remedio.

Tomado de Colombia.com: <https://www.colombia.com/vida-sana/nutricion/sdi/36923/el-borojo--antigo-jugo-de-fruta-energetico>

QUÉ ES EL BOROJÓ Y PARA QUÉ SIRVE.

Video: <https://youtu.be/pNiLXgRdl94>

POSTRE DE BOROJÓ - SOLUCIONES CON PAO

Video: <https://youtu.be/fcJAAzfrSg>

LECTURA No 4. Las Espinacas

Beneficios de las espinacas

Las llamamos también 'oro verde' y no es casual. Repasamos los múltiples beneficios de las espinacas, típica verdura de invierno.

Existe una evidencia abrumadora que indica que las dietas ricas en frutas y verduras protegen contra enfermedades crónicas comunes, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

*Las verduras de hoja verde, en particular, son reconocidas por poseer propiedades funcionales para la salud, por sus nutrientes y compuestos químicos no esenciales. La espinaca (*Spinacia oleracea* L.) es ampliamente considerada como un alimento muy saludable debido a su composición nutricional diversa, que incluye vitaminas y minerales, fitoquímicos y bioactivos que promueven la salud más allá de la nutrición básica. La espinaca es una fuente comprobada de nutrientes esenciales como el caroteno (un precursor de la vitamina A), el ácido ascórbico y varios tipos de minerales. Además, se han realizado varios estudios sobre las actividades antioxidantes de las espinacas, concluyendo que son una fuente potencial de antioxidantes naturales y su consumo mejora el estado antioxidante.*

También vale la pena señalar que la espinaca también sirve como una muy buena fuente de seis nutrientes adicionales, que incluyen fibra, fósforo, vitamina B1, zinc, proteínas y colina, y como una buena fuente de ácidos grasos omega-3, vitamina B3, ácido pantoténico y selenio.

Según el Departamento de Nutrición y Ciencias de la Salud, Universidad de Nebraska-Lincoln, los fitoquímicos y bioactivos derivados de la espinaca son capaces de eliminar especies reactivas de oxígeno y prevenir el daño oxidativo macromolecular, modular la expresión y la actividad de los genes involucrados en el metabolismo, la proliferación, la inflamación y la defensa antioxidante, y frenar la ingesta de alimentos induciendo la secreción de hormonas de saciedad.

A pesar de estos valiosos atributos, y de que la espinaca se cultiva en todo el mundo, su consumo sigue siendo bajo en comparación con otras verduras de hoja verde. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), establece que una porción de 100 gramos de espinacas contiene 28,1 microgramos de vitamina C, el 34 por ciento de la recomendación diaria.

Los diferentes tipos de espinacas incluyen las espinacas de col rizada, las espinacas planas y las espinacas semi-saladas. La espinaca se puede agregar como ingrediente a muchos platos y cocinarla o servirla cruda. Repasamos algunos beneficios nutricionales reconocidos de las espinacas.

Tomado de Muy Interesante

<https://www.muyinteresante.es/salud/fotos/beneficios-de-las-espinacas/1>

Recetas con espinacas

Video: <https://youtu.be/H1obNSAODYc>

Pollo con Espinacas y Crema

Video: <https://youtu.be/vFlfth0p7fE>

LECTURA No 5. La Grosella

BENEFICIOS, PROPIEDADES Y USOS DE LA GROSELLA

Si hay algo que la distingue, es la abundancia de antocianos y carotenoides, los dos pigmentos naturales responsables de su tonalidad y su potente acción antioxidante que previene el envejecimiento celular.

Es apreciada por médicos y nutricionistas, quienes la consideran un súper alimento que debería consumirse durante todo el año, por su cantidad de vitaminas, sus bajos índices calóricos y sus reducidos niveles de carbohidratos.

La vitamina C es uno de sus principales activos, especialmente en las grosellas negras y rojas. Al igual que otras bayas silvestres, favorecen las funciones intestinales y aportan buenas porciones de calcio, hierro y potasio, que aumentan la resistencia a las infecciones, garantizan la transmisión y generación del impulso nervioso, facilitan la actividad muscular y equilibran el contenido de agua dentro y fuera de las cavidades.

Adicionalmente, la grosella tiene unas pectinas que facilitan la quema de grasa y la disminución del colesterol, a través de las heces.

Tomado de Flores: <https://www.flores.ninja/grosella/>

Torta de grosellas y merengue

Video: https://youtu.be/r_E4nyHy710

Agua de grosella

Video: <https://youtu.be/bcOX0MYygdY>

LECTURA No 6. La Auyama

Beneficios de la auyama

Los beneficios de la auyama (zapallo/calabaza) son múltiples. Es un vegetal super saludable, puede ser tu aliada si tu meta es estar en forma, es ideal para comerlo a cualquier hora del día y se considera un super alimento porque:

- Es de carga glucémica baja.
- Solo 100 gr. de auyama aporta 30 calorías y 6 gramos de carbohidrato.
- Es muy versátil, se puede preparar en sopa, crema, panquecas, batidos, etc.
- Previene enfermedades como la anemia y cistitis.
- Ayuda a prevenir el cáncer.
- Mejora el estreñimiento.
- Favorece notablemente la apariencia de la piel y del cabello.
- Es rica en vitamina B, C Y E.
- La auyama es una excelente fuente de potasio y magnesio.

¿Cómo prepararla?

Es recomendable preparar la auyama al horno, su textura queda mucho más suave y se concentra más el sabor. Aquí en la página web puedes encontrar muchísimas recetas donde se utiliza y aprovechas los beneficios de la auyama, entre mis favoritas está la crema, el smoothie y las panquecas ¡porque se pueden comer a cualquier hora del día!

Tomado de Sascha Fitnees: <https://www.saschafitnessblog.com/es/beneficios-de-la-ayama/>

5 RECETAS CON CALABAZA para la Semana! Saludables y Fáciles

Video: <https://youtu.be/pvUsJ1qAsWM>

Sorbete de AUYAMA en tres leches - sorbete de zapallo en tres leches - sorbete de calabaza en leche

Video: <https://youtu.be/HUJTGaCfH1M>

LECTURA No 7. El Chontaduro

El chontaduro, una fuente alimenticia desconocida de alto valor nutricional

Una investigación revela que este fruto típico colombiano posee altos aportes proteínicos, vitamínicos y minerales. Lina Hernández Saavedra. Agencia AUPEC. Julio de 2009

La miel, la sal y algunas veces el limón, se deslizan sobre su cuerpo ovoide y lo rodean con gustosa complacencia. Su color rojo o naranja encendido y su textura seca y carnososa son una combinación irresistible que desata una fiesta gustativa y visual. Al llegar a la boca para deleitar a sus amantes, el chontaduro, anónimo rey de las esquinas, se deshace lentamente en el paladar y, no contento con eso, llega al estómago para convertirse en fuente invaluable de energía y nutrientes.

*Así lo explica el profesor Jaime Restrepo, Ph. D en Ciencias Químicas y docente de la Universidad del Valle, quien realizó una investigación sobre los aportes nutricionales del *Bactris gasipaes*, conocido popularmente como chontaduro.*

"El chontaduro es un componente esencial de nuestra cultura pacífico colombiana, pero más allá de eso tiene unas bondades enormes en aporte de proteínas, aceites, vitaminas liposolubles y minerales. Es como una pequeña fábrica nutricional y probablemente el alimento más balanceado del trópico", según concepto de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos de América, asegura.

Usando técnicas analíticas como la cromatografía de gases, espectrometría de masas y análisis de absorción atómica, estudiantes del Departamento de Química de la Universidad del Valle, liderados por el doctor Restrepo, tomaron muestras de chontaduro y las sometieron al mismo proceso de cocción que emplean las tradicionales vendedoras de este fruto. Para efectos de la investigación, secaron el fruto a 60 grados centígrados y lo procesaron en un molino de martillo hasta obtener una harina fina.

Esta harina se empleó para llevar a cabo las pruebas de laboratorio que permitieron separar cada uno de los compuestos y características del chontaduro como humedad, ceniza, fibra, proteína, grasa, vitaminas y minerales.

*Se tomaron muestras de las cuatro variedades del chontaduro que existen en la región. Los frutos se recolectaron de manera manual en la zona pacífica de Colombia, en los departamentos de Valle, Cauca y Nariño y las variedades utilizadas fueron la *Bactris gasipaes* (H.B.K (Debido a desacuerdos taxonómicos, el chontaduro es llamado *Bactris gasipaes* H.B.K. en el mundo científico, y es conocido por otros nombres locales o comunes, siendo los principales cachipay o chontaduro en Colombia y Ecuador, pejibaye o pejiballe en Costa Rica y en Panamá, pijuayo en Perú, piriguao o macana en Venezuela, y pupunha en Brasil.)), oriunda de la costa pacífica vallecaucana y nariñense, y la Macana proveniente del Departamento del Cauca. Las muestras fueron separadas en tres grupos principales: color rojo, color amarillo y color verde.*

El profesor Restrepo, quien ha estudiando este fruto por más de diez años, explica que el potencial nutricional del chontaduro es tan alto que como planta típica de la región del litoral del pacífico colombiano podría enriquecer la dieta de la población colombiana.

"Al chontaduro no se le ha dado suficiente importancia científica y este fruto es de un valor nutricional enorme, tanto que los análisis químicos revelan que posee una composición de aminoácidos esenciales que lo equipara al huevo y otros alimentos completos, por esto es que se le puede considerar como una alternativa para una explotación a escala industrial y doméstica".

El contenido de grasa del fruto hace de éste una fuente importante de ácidos grasos poliinsaturados tipo omega 3 y omega 6 (linoleico, linolénico) esenciales para la nutrición, crecimiento, desarrollo hormonal y disminución del colesterol.

Las insaturaciones presentes en el aceite del chontaduro, están en los valores comprendidos en un rango de 57.67% a 63.47% y los ácidos grasos saturados están entre 36.11% a 41.71%. Presentándose como un punto intermedio entre los aceites de oliva, girasol y palma africana.

*Otros de los resultados arrojados por la investigación (Restrepo J. Estupiñan J. A. Potencial del Chontaduro (*Bactris gasipaes* H.B.K.) como fuente alimenticia de alto valor nutricional. Revista de la Facultad de Ciencias Naturales y Exactas. Universidad del Valle. 11. Sept. 2007. págs. 1-8.) se refieren a que el chontaduro es rico en minerales indispensables en la dieta, como calcio, hierro, zinc y cobre, además posee una alta concentración de betacaroteno (precursor de la vitamina A), una poderosa molécula antioxidante.*

Los hallazgos del estudio permiten establecer que este fruto típico de la región suroccidental de Colombia puede ser una alternativa alimenticia que aún no ha sido muy explorada, ni considerada. De acuerdo con el profesor Restrepo, el alto valor nutricional de este fruto es una razón por la cual muchas organizaciones internacionales han mostrado interés por su explotación y cultivo.

*Por ahora, este rico pero todavía poco valorado fruto típico sigue consumiéndose solo o acompañado de sal, miel o limón en esquinas, parques y semáforos. Mientras tanto, el profesor Restrepo adelanta un nuevo proyecto con el Grupo de Investigación en Productos Naturales y Alimenticios, Gipna de la Universidad del Valle, sobre las propiedades del achote (*Bixa orellana*), otro de nuestros recursos genéticos inexplorados.*

Tomado de AUPEC Agencia Universitaria de Periodismo Científico
<https://aupec.univalle.edu.co/informes/2009/julio/chontaduro.html>

Batido de Chontaduro para subir las defensas

Video: <https://youtu.be/7VWXDFq5IQY>

PESCADO EN SALSA DE CHONTADURO

Video <https://youtu.be/t5xzKB4Kmw8>