|  |  |
| --- | --- |
| **Título componente** | **Pestañas verticales** |
| **Título** | Composición de Frutas y verduras |
| **Texto descriptivo** | Las frutas y verduras son alimentos esenciales en nuestra dieta, destacándose por su alto contenido en agua, carbohidratos, fibra, proteínas, pigmentos, vitaminas y minerales. Cada uno de estos componentes desempeña funciones clave en la salud, desde la hidratación y el aporte de energía hasta la regulación del sistema digestivo y la prevención de enfermedades. Su diversidad nutricional no solo contribuye al bienestar físico, sino que también realza el sabor y la estética de nuestras comidas. |
| **Título (máx 6 palabras)** | **Texto** |
| **Agua** | Las frutas y verduras por regla general se componen principalmente por agua, para el caso de las frutas sus niveles oscilan generalmente entre 50 % y 90 %, en las verduras los niveles están entre 75 % y 90 %. El agua proporciona la posibilidad a las frutas y verduras de mantenerse frescas e incluso poseer aromas, también influye directamente en su conservación porque aporta componentes a las células. |
| **Carbohidratos** | Los carbohidratos representan entre el 5 % y 30 % de las frutas y verduras a modo general, pero naturalmente los valores varían dependiendo de cada caso específico de fruta o verdura. Los carbohidratos corresponden a los azúcares que dan la energía a quienes consumen los alimentos y son una parte esencial de la dieta del ser humano. |
| **Fibras** | Uno de los componentes más importantes de las frutas y verduras es la fibra y en ambos casos resultan ser ricas fuentes de esta, por lo general su contenido es del 2%. Se le llama comúnmente fibra dietética o fibra vegetal a aquella que se encuentra en los alimentos y normalmente la mayor concentración de fibra está presente en la piel o cáscara de la fruta o verdura.  **Fibra soluble:** Retiene agua y se convierte en gel durante la digestión, lo que retrasa el proceso digestivo y permite una mejor absorción de nutrientes. También ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y regula el pH. Un tipo común de fibra soluble es la pectina, que se encuentra en frutas y verduras.  **Fibra insoluble:** Es la más abundante en los alimentos y acelera el tránsito intestinal, actuando como un laxante. Aumenta el peso de la materia fecal en el intestino.  La fibra dietética tiene una gran capacidad de absorción de agua y es resistente a la digestión. Aunque no aporta valor nutricional directo, es crucial para la adecuada función de las contracciones musculares en los intestinos. |
| **Proteínas** | Las frutas y verduras también poseen proteínas dentro de su composición química, sin embargo su contenido es inferior al 1%, así que no son consideradas como una fuente rica de estas. Las proteínas son compuestos orgánicos a base de carbono y otros elementos como el hidrógeno, el nitrógeno y el oxígeno. |
| **Pigmentos** | Un componente encontrado en frutas y verduras son los pigmentos, estos son las sustancias encargadas de darle el color a las frutas y verduras. La concentración de pigmentos varía con el tiempo de vida de la planta, a medida que esta avanza a través de las etapas de maduración. Existen tres tipos relevantes de pigmentos en las frutas y verduras: **la clorofila**, **los carotenoides** y **los flavonoides**. |
| **Vitaminas** | Las vitaminas son sustancias que el cuerpo necesita para funcionar apropiadamente, sin embargo no tiene la capacidad de sintetizarlas por sí mismo, por lo tanto necesita de fuentes externas para poder obtenerlas.  Las frutas y verduras son una buena fuente de vitaminas, en ellas se encuentra una variedad de estas sustancias que cumplen diversas funciones en el cuerpo humano tales como: prevenir enfermedades y deficiencias corporales, también sirven para efectuar diferentes reacciones metabólicas del organismo. |
| **Minerales** | Los minerales son nutrientes inorgánicos muy importantes para los sistemas del cuerpo humano, hacen parte de los órganos y elementos internos de este. Se adquieren a través de la ingesta de una gran serie de alimentos como las frutas y verduras. |