|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nombre** | **Descripción** | **Propiedades** |
| Papa común: capira roja huila  Parda | *Solanum tuberosum.*  Tubérculo comestible, cultivado originalmente en los andes, siendo hoy en día uno de los productos más producidos y comercializados mundialmente.  https://repository.agrosavia.co | La papa contiene vitamina C, B6, B3 y B9. |
| Papa amarilla: criolla, chaucha y  mamabera | *Solanum tuberosum. Del* grupo *Phureja*.  Es un tubérculo comestible, comercializado principalmente en la región andina, también conocida como papa amarilla o chaucha.  https://repository.agrosavia.co | La papa amarilla contiene vitamina C, B6, B3 y B9, además de minerales como magnesio y potasio. |
| Tomate de carne: chonto, larga vida o riñón | *Lycopersicom escultelum.*  Tiene un pigmento vegetal el cual le da un color rojo; también lo define su grado de madurez.  https://repository.agrosavia.co | Es rico en vitaminas, minerales y antioxidantes.  https://www.azti.es/tomate-beneficios-y-consejos/ |
| Cebolla redonda: morada y blanca | Cebolla de genero *Allium* *cepa*. familia de las *Liliaceae*.  Su bulbo es globoso, esférico formado por varias capas; su tamaño es variable, su color es blanco, amarillo o rojizo.  https://repository.agrosavia.co | La cebolla contiene azúcar natural, vitaminas A, B, y E, minerales como sodio, potasio, hierro y ácido fólico. |
| Cebolla larga | Cebolla larga con mayor aceptación Pastusa; posee tallos gruesos, largos y fuertes.  Formado por varias capas de color blanco, amarillo y dorado.  https://repository.agrosavia.co | La cebolla larga contiene gran cantidad de proteínas, potasio, hierro, agua, glúcidos, lípidos, calcio y magnesio; vitaminas como la vitamina E, B1, B6, Contiene altos niveles de vitamina C y K. |
| Zanahoria | La zanahoria pertenece (*Daucus carota) de la* familia de las *Umbelíferas,* su forma es gruesa y alargada (similar a un cono) su longitud oscila entre los 15-17.  cmhttps://www.regmurcia.com  https://repository.agrosavia.co | La zanahoria es una hortaliza que aporta una importante cantidad de vitaminas como la vitamina (A, B, C y E), aporta minerales y compuestos antioxidantes su valor calórico es muy bajo. |
| Yuca: amarilla y blanca | Yuca*. Manihot esculenta.*  Es un tubérculo de aspecto leñoso cubierto por una cascara marrón no comestible, su pulpa es de color blanco. | La yuca tiene alto contenido nutricional, cuenta con un aporte de vitamina C y del complejo B es una de las hortalizas más completas para conservar el peso corporal. |
| Plátano Verde: ecuatoriano | *Plátano. Musa paradisiaca.*  De la familia de las *musáceas.*  Su forma es alargada de color verdoso y su pulpa de color blanco, a aproximadamente cada ejemplar de 200 g.  *https://repository.agrosavia.co* | plátano verde rico en beta carotenos, vitamina C, E y ácido fólico, disminuye el apetito, acelera el metabolismo. |
| Plátano amarillo: sandoneño | Especies *Plantarum.* Género. *Musa*,  Se desarrolla en un gran racimo colgante, su forma es alargada de color amarillo es su estado maduro y su pulpa de color blanco con sabor dulce.  <https://repository.agrosavia.co> | El plátano amarillo fuente en potasio y magnesio, rico en vitaminas B6 y C, ayuda a reducir el cansancio y la fatiga. |
| Pimentón: rojo verde y amarillo | Especie del género. *Capsicum.*  El pimiento es una hortaliza de forma, tamaño y color variable. Puede ser verde, rojo, amarillo, naranja.  <https://repository.agrosavia.co> | El pimentón es rico en vitamina E y C, minerales, actúa como antioxidante, vasodilatador, favorece la formación de colágeno. |
| Choclo: amarillo, capio y blanco | La planta del maíz pertenece a la familia de las *poáceas* o *gramíneas.*  Cada mazorca formada por filas de granos los cuales son la parte comestible la planta.  https://www.caracteristicas.co/maiz | El choclo es una de las plantas con más riqueza en vitamina B1, también contiene una cantidad de proteínas, libre de gluten, tiene un alto contenido de fibra soluble. |
| Pepino Verde | Especie de genero *Cucumis sativus L.Pertenece.*  *El* Pepino es una hortaliza de forma alargada y de unos 15cm de largo. Su piel es de color verde que se aclara hasta volverse amarilla en la madurez. | El pepino posee alto contenido en agua, tiene un bajo contenido en lípidos, hidratos de carbono y proteínas. Se destaca por las vitaminas C y B9. carotenos, aminoácidos. |
| Limón: Tahiti, churoso, sútil,  mandarino | El limón es de la familia de las *Rutáceas*, género *Citrus,* especie *Citrus limonum.*  Es redondo algo alargado, pertenece a la familia de los agrios cítricos, tiene piel gruesa y resistente. La pulpa es color amarillo pálido, jugosa y de sabor ácido dividida en gajos.  https://repository.agrosavia.co | El limón es una gran fuente de vitamina B y C, es un alimento rico en minerales como el potasio, selenio, calcio, hierro y magnesio, posee propiedades antioxidantes ayudan a prevenir el envejecimiento prematuro, ayuda a combatir la anemia, los resfriados y el agotamiento. |
| Banano: ecuatoriano y  colombiano | El género *Musa*.  Fruta alargada, curvado y carnoso, rico en almidón cubierto con una cáscara, que puede ser verde, amarilla, roja, púrpura o marrón cuando está madura.  https://repository.agrosavia.co | Posee minerales como el magnesio, potasio, ácido fólico y sustancias astringentes, aporte de fibra, posee beta caroteno, vitaminas del grupo B y C. |
| Guayaba: pera y común | Guayaba de la especie *Psidum Guajaba (L).*  Puede ser lisa o rugosa de color verde o amarillo según el estado de maduración la pulpa puede ser blanca o rosada y contiene semillas.  https://repository.agrosavia.co | La guayaba favorecer la pérdida de peso y cuida de la salud de la piel, es rica en fibras, antioxidantes y otros nutrientes como la vitamina A, C y B. |
| Mango: tommy, reina, corazón y  mango de azúcar | *Tommy Atkins*.  Futo oblongo, con un peso promedio de 550 g. La pulpa es de textura firme y medianamente fibrosa, de color verde, rojo o amarillo según su estado de maduración.  https://repository.agrosavia.co | El mango es una de las frutas más ricas en nutrientes y vitaminas, en 200 gramos de mango aporta 2.3 gramos de vitamina E y A. |
| Tomate de árbol:  redondo y alargado | Tomate de árbol (*Cyphomandra betacea Sendt)*.  De forma ovalada, ovoide o redonda, con pedúnculo largo. La corteza es lisa de color rojo o amarillo; la pulpa es jugoso ligeramente ácido, de color anaranjado, amarillo y rojo.  https://repository.agrosavia.co | El tomate es rico en vitaminas, A, B6, C y la vitamina E. Rico en fibra, minerales, calcio, hierro, fósforo y magnesio. Elevada acción antioxidante. |
| **Mora:** castilla y negra | Pertenecen a la familia de las *rosáceas.*  Las moras son frutos, pequeños, carnosos y jugosos, de aspecto arracimado y sabor ácido.  *https://repository.agrosavia.co* | Mora tiene valor nutricional, entre sus principales vitaminas se destaca la vitamina C y la E, tiene acción antioxidante y antiinflamatoria. |
| Fresa: | Las fresas pertenecen a la familia Rosácea y al género *Fragaria.*    Fruta de color rojo, mide cerca de un centímetro de largo de sabor dulce.  https://repository.agrosavia.co | Las fresas compuestas en su mayor parte por agua, depurativas y diuréticas, aportan muy pocas calorías. Son ricas en fibras, fuente de vitamina C, que refuerza las defensas, es antioxidante, favorece a la formación del colágeno. |
| Piña: manzana,  colombiana y oro miel | nombre científico (*Ananas comosus L*)  Su forma es ovalada y gruesa la pulpa comestible se halla rodeada de brácteas verdes que pasan a anaranjadas al madurar, formando la piel del fruto.  https://repository.agrosavia.co | El principal componente nutritivo de la piña es el agua (85 %), de ahí que sea un alimento muy bajo en calorías, es rica en vitamina C,A, B1 y ácido fólico. |
| Maracuyá: amarilla | Maracuyá de la especie *Passiflora edulis.*  Fruta de forma redonda, pulpa de color amarillo biscosa y abundantes semillas de color negro con sabor acido.  https://repository.agrosavia.co | Maracuyá es un fruto rico en flavonoides, vitamina A y C, es rico en minerales, como el potasio y el magnesio, tiene fibra ayudar a bajar de peso previene el envejecimiento prematuro. |
| Naranja: valenciana,  sweet, común y tangelo | Genero *Citrus aurantium, de* lafamilia de las *rutàceas*  Fruto carnoso de cascara gruesa y endurecida, su pulpa formada por gajos llenos de jugo de sabor cítrico de color anaranjado.  https://repository.agrosavia.co | Fruta en la que se destaca su alta cantidad de ácido ascórbico o vitamina C. |
| Ají: pique, rocoto, yunga,  amarillo | Genero *Capsicum de* lafamilia *Solanaceae.*  Fruto de piel gruesa y carnosa que varía de colores como rojo, verde, naranja y amarillo.  https://repository.agrosavia.co | El ají es un fruto picante con alto contenido en capsaicina y vitamina C. |
| Aguacate:  has, ecuatoriano y colombiano | *Aguacate has*  Es de color verde con textura cremosa y una semilla pequeña.  https://repository.agrosavia.co | Aguacate Hass contiene vitaminas del complejo B, vitamina B y E. |
| Papaya: común amarilla  y roja | *Papaya* de la familia *Caricaceae*  Fruta tropical, de forma ovalada, de color verde amarillento y naranja, la pulpa blanda de color naranja, de sabor dulce. | Papaya tiene vitamina A, magnesio, vitaminas B, C, K, licopeno, calco, potasio. |
| Manzana: royal, roja,  verde e importada | Manzana (Pyrus malus L). De la familia de las *rosáceas*  Tiene piel brillante de color rojo intenso su pulpa es jugosa blanda y dulce.  https://repository.agrosavia.co | La manzana posee el 85% de su composición de agua, rica en fibra y potasio. |
| Lulo | *Solanum quitoense, L*uloo naranjilla  Su cascara de color amarillo u anaranjada, cubierta de pequeñas espinas, la pulpa de color verdoso y semillas.  https://repository.agrosavia.co | Lulo tiene carbohidratos, proteínas, vitamina C, calcio, hierro, sodio, y agua. |
| Mandarina: hit y  ecuatoriana | *Citrus reticulata* de la familia de los *rutaceae.*  Fruta de color amarillo vivo o anaranjado de piel delgada, rugosa, la pulpa está dividida por gajos de sabor dulce.  *https://repository.agrosavia.co* | Mandarina rica en vitamina A, B3, C, tiene sodio, fibra, hierro y carbohidratos. |
| Uva: chilena, isabella y  red globe | Genero. *Pouroma.* Especie *ceropiifolia.*  Fruto de forma ovoide a esférica de 15g. de peso de 2 a 4 cm, de diámetro, agrupada en racimos, su pulpa es de color blanco mucilaginoso de sabor dulce.  https://repository.agrosavia.co | La uva contiene todas las vitaminas del grupo B especialmente la vitamina B6, aporta betacaroteno por la vitamina A. |
| Granadilla: común y  Quijo | *Passiflora ligularis.* Popularmente Granadilla*.*  Fruto ovoide, de color anaranjado con pequeñas manchas blancas al madurar, la cascara es delgada de aspecto liso y quebradiza, pulpa blanco amarillenta de textura mucilaginosa.  https://repository.agrosavia.co | Granadilla aporta fibra, potasio, calcio, fosforo, hierro, vitaminas A, B1,B2,B3, B9,C,E,K y provitamina A. |
| Pera: forero y chilan | La pera *Pyrus communis.*  Fruta de forma de bombilla, cascara lisa de color verde, amarillo o café, su pulpa es de color blanco y jugosa, de sabor dulce.  https://repository.agrosavia.co | Pera antiinflamatoria y cicatrizante, rica en vitaminas, diurética con propiedades antioxidantes. |
| Borojo | *Borojoa patinoi cuatrecasas*  Borojo de color verde marrón de forma redonda, con textura lisa su pulpa forma el 88% de toda la fruta sabor acido.  <https://repository.agrosavia.co> | Posee principalmente fructosa, glucosa, fósforo vitamina B y C, calcio y hierro, |
| Guanábana | Guanábana. *Annona muricata*  Piel de color verde, su pulpa es de color blanco blando algodonoso con muchas semillas negras de sabor dulce.  https://repository.agrosavia.co | Fruta rica en vitaminas del complejo B Vitamina C, minerales como el potasio, magnesio, cobre, hierro, fósforo, calcio y zinc, fortalecen el sistema inmunológico. |
| Coco | *Cocos nucifera* de la familia *Arecaceae.*  Forma redonda, la capa externa es fibrosa, pulpa de color blanco, cascara externa es amarillenta, pesa aproximadamente 2,5kg. Y puede medir 25 cm.  https://repository.agrosavia.co | Fruta que contiene vitamina E, vitamina B, potasio, magnesio, ácido fólico. |
| Habichuela: aguazul | Especie. *Phaseolus vulgaris.*  Familia de las leguminosas.  Legumbre de forma plana elíptica, redondeada de color verde en su interior se encuentran las semillas.  https://repository.agrosavia.co | Las habichuelas son ricas en vitamina K, contiene Beta caroteno y vitamina B2. |
| Haba: roja y blanca | Pertenece a la familia de las *papilionáceas.*  Sus semillas son comestibles de forma oval-redondeado de color verde oscuro.  https://repository.agrosavia.co | Las habas son fuente de carbono, potasio, fósforo, magnesio vitamina A y ácido fólico. |
| Frijol: cargamanto y  Lima | Especie*. Phaseolus vulgaris* de la familia *Fabaceae.*  Judías de color verde o marrón cuando están maduros, semillas contenidas en vaina, sus granos se consumen frescos o secos.  https://repository.agrosavia.co | Los granos contienen proteínas, almidón, vitaminas del complejo B y minerales y fibras solubles. |
| Arveja: piquinegra y  sindamanoy | Arveja*. Pisum sativum.*  Las vainas tienen de 5 a 10cm. De largo posee de 4 a 10 semillas, son de color amarillo o verde.  <https://repository.agrosavia.co> | Es una de los vegetales más ricos en tiamina o vitamina B1, proteínas, carbohidratos, baja en grasas, fuente de fibra y vitaminas A,B y C. |
| Ajo: morado, blanco  (importado) | *Ajo. Allium sativum.*  Pertenece a la familia de las *Liliàceae.*  Su raíz contiene de 6-12 bulbillos en forma redondeada cubiertos por una piel blanca rojiza que forma una cabeza dividida por gajos.  https://repository.agrosavia.co | El ajo tiene poco valor nutritivo, en la actualidad se utiliza como condimento. |
| Perejil: churoso y liso | Perejil. *Petroselinum crispum syn.*  Alcanza los 30 cm. De altura sus tallos llegan a pasar los 60 cm. Con pequeñas flores verdes, amarillas o negras. | Hortaliza verde, muy rica en vitamina A, vitamina C y vitamina K. |
| Cilantro | *Cilandro. Coriandrum sativum*  Planta herbácea, alcanza un metro de altura, tallos erectos, flores blancas y frutos aromáticos, se usas sus hojas frescas y sus semillas secas.  https://repository.agrosavia.co | Es antiinflamatorio, tiene propiedades antisépticas, es diurético muy rico en vitaminas C y K. |
| Lechuga: crespa y  Batavia | Lechuga. *Lactuca sativa L.*  Presenta hojas rugosas, anchas de textura suave; las hojas internas forman un cogollo amarillento. | Es rica en antioxidante como vitamina A,C, B1,B2,B3, minerales y aminoácidos. |
| Brócoli | Su nombre botánico es *Brassica oleracea L* y pertenece a la familia *Crucífera*.  Pedúnculos florales compactos; conformando un ramillete o cabeza irregular y abierta. Su color común verde azulado y su tallo largo.  <https://www.regmurcia.com> | Hortaliza con mayor valor nutritivo, compuesta por agua, su aporte en vitaminas como B1, E, A y C. |
| Coliflor | *LA coliflor es una hortaliza que pertenece a la familia de las coles*  Formada por varias cabezas florales carnosas compactas de color blanco amarillento.  <https://www.regmurcia.com> | La coliflor es muy nutritiva por su contenido de calcio, fosforo y vitaminas. |
| Apio | El apio o Apium graveolens.  De la familia de las Umbelíferas.  Se destaca por su tallo grueso, hueco y estriado, sus pencas pueden alcanzar 30-60 cm. Su color natural es verde; sus hojas trituradas se pueden usar para condimentos.  <https://www.regmurcia.com> | Hortaliza que el 95% de su composición es agua, aporta 16 calorías cada 100 gramos es un alimento saludable y refrescante. |
| Repollo: verde y  morado | Repollo. *Brassica oleracea var. Capitata.*  De forma redondo, ovalada o achatada, de textura arcillosa de color verde o morado, sabor ligeramente dulce. | Alimento rico en energía, potasio, vitamina B6. |
| Acelga | La acelga es una verdura que pertenece a la familia *Quenopodiaceae* de la especie *Beta vulgaris.*  Sus hojas son la parte comestible de forma ovoide, acorazonadas con marcados nervios que se nacen desde la zona central del tallo de color verde uniforme. | Alto contenido en agua, rica en nutrientes, escaso valor energético. |
| Espinaca | Espinaca*. Spinacia oleracea.* Familia de las *Amarantaceas.*  Sus hojas son carnosas en forma de oblonga, la raíz es poco ramificada. De color verde. | Es una de las verduras más ricas en calcio, magnesio, hierro y potasio, vitaminas A, C, y ácido fólico. |