



PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL



PRODUCCIÓN DE CEREALES Y OTRAS PLANTAS



DIETA BALANCEADA



ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

DIETA BALANCEADA

El valor nutritivo de las plantas comestibles es muy variable, pero todas contienen algunos de los elementos que son indispensables en la dieta humana. Para que una dieta esté bien balanceada, deben consumirse cantidades suficientes de **vitaminas, minerales, grasas, proteínas y carbohidratos**. Los alimentos vegetales contienen todos estos elementos, así que los adultos que lo deseen, pueden llevar una dieta vegetariana. De este modo, mejoran su salud, ya que evitan el colesterol, las toxinas y el exceso de grasa que tiene la carne.

Pero **los niños no deben ser vegetarianos**, porque necesitan los **aminoácidos esenciales que contiene la carne**, y la carencia de éstos impide que crezcan y se desarrollen bien.

Los alimentos de origen vegetal son muy sanos, pero tienen que ser lavados y desinfectados, antes de consumirse, ya que pueden contener bacterias y otros microbios patógenos, es decir, microbios causantes de enfermedades.

Se debe comer moderadamente, porque el exceso de alimentación provoca **obesidad** y ésta es la causa de enfermedades muy graves, como males cardiovasculares y diabetes.

PRODUCCIÓN DE CEREALES Y OTRAS PLANTAS

La agricultura proporciona una gran variedad de **cereales, legumbres, frutas, bebidas, verduras, aceites** y otros productos alimenticios.

El éxito en la producción de alimentos de origen vegetal depende de muchos factores, como el clima, el tipo de suelo, la topografía, la mano de obra disponible y la accesibilidad de los mercados. Con frecuencia, las cosechas se malogran a causa de inundaciones, sequías, heladas, incendios y otras catástrofes, o porque no llegan a tiempo a los mercados. No se puede cultivar en cualquier parte, pues sólo alrededor del 11% del total mundial de tierra libre de hielo es tierra cultivable. El resto es estéril o está demasiado fría o demasiado seca.

Los **cereales** son plantas de la familia de las Gramíneas, llamadas así porque dan **granos**. Se trata de los **principales cultivos alimenticios y de las plantas más antiguas cultivadas por el hombre**, lo que significa que el **pan es uno de los alimentos elaborados de mayor antigüedad**. Los egipcios inventaron los hornos y empezaron a panificar la harina de trigo hace miles de años. **Todos los cereales son importantes fuentes de energía, por su elevado contenido de almidón**, y aportan elementos nutritivos tan valiosos como **niacina, tiamina, hierro, carbohidratos, vitaminas B y minerales**. Los cereales más consumidos son **trigo, arroz, maíz, sorgo, cebada, centeno, avena y mijo**.

PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

Para que la agricultura se practique de manera eficiente, es necesario que se cuente con semillas de calidad, tierras fértiles, un eficaz método de control de plagas y enfermedades de las plantas, sistemas de riego, y máquinas y equipos de avanzadas tecnologías. Los países que no tienen los recursos para obtener el máximo provecho de sus tierras de cultivo, cuentan con el apoyo de la **Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)**, que tiene la misión de ayudar a las naciones en vías de desarrollo, a modernizar y ampliar su agricultura. La calidad de las plantas se mejora con procesos de cruzamiento y selección. La **Bioteología** es el conjunto de técnicas que sirven, entre otras cosas, para **mejorar la producción agrícola**. Estas técnicas han avanzado tanto, que las plantas que se producen actualmente son más resistentes a plagas, enfermedades y condiciones ambientales adversas, como heladas y sequías; poseen mayor valor nutritivo; pueden adaptarse a características climáticas extremas. Además, con la aplicación de la **Ingeniería Genética Molecular**, se obtienen **plantas transgénicas**, que se modifican genéticamente, para mejorar su calidad y valor nutritivo.

Los agricultores que poseen grandes terrenos, cultivan las plantas para venderlas y obtener ganancias. Pero hay también muchas personas que practican la **agricultura de subsistencia**, es decir, que cultivan una pequeña porción de tierra, para abastecer de alimentos a sus familias.

ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

Existen numerosas plantas que tienen algunas partes comestibles, las cuales pueden ser **semillas, hojas, tallos, flores, frutos, raíces o tubérculos**.

Las plantas comestibles suelen clasificarse en tres grupos:

1) **Hortalizas o plantas hortenses**: Son las que se cultivan en huertas, como acelga, aguacate, ajo, brócoli, cebolla, chícharo, chile, col, coliflor, ejote, espinaca, frijol, haba, jitomate, lechuga, lenteja, papa, pepino, rábano, tomate, verdolaga y zanahoria. Algunas pueden comerse crudas y otras requieren de cocción.

Muchas de las hortalizas son **legumbres**, es decir, plantas cuyo fruto es una **vaina**, que encierra varias semillas comestibles, como los chícharos, los frijoles, las lentejas, las habas, los cacahuates y la soya. Las legumbres son ricas en carbohidratos, proteínas y grasas.

2) **Cereales**: El arroz se cuece, el maíz se convierte en harina para hacer tortillas; el trigo se panifica o se usa para producir sopas de pasta. Otros cereales se panifican o se emplean en la producción de bebidas alcohólicas. Por ejemplo, con la cebada se produce cerveza y con el centeno, vodka, whisky y ginebra.

3) **Frutas**: Todas son ricas en vitaminas, como cereza, ciruela, durazno, fresa, lima, limón, naranja, mamey, mango, manzana, melocotón, melón, papaya, pera, piña, plátano, sandía, uva y zapote.

Se consumen crudas o se usan para preparar platillos, pasteles, golosinas y postres.

De las **plantas oleaginosas** se extraen **aceites comestibles**, como la palma, el girasol, la soya, el maíz, el cacahuete y la aceituna. De esta última se extrae el aceite de oliva. Los restos de las partes vegetales de las que se ha extraído el aceite, generalmente las semillas, suelen utilizarse para alimentar al ganado. Las grasas vegetales también se emplean para producir margarina.

Las principales **plantas azucareras** son la **caña de azúcar** y la **remolacha azucarera**. Además de los cereales ya mencionados, existen numerosas plantas que se cultivan para la producción de bebidas, como la **vid**, cuyo fruto es la **uva** y sirve para hacer **vino**; el **cafeto**, que da un grano llamado **café**, que se utiliza para preparar una bebida del mismo nombre, muy apreciada en todo el mundo, y el **té**, generalmente conocido como **té negro**, para diferenciarlo de los diferentes tipos de infusiones que se preparan con otras plantas, y que también suelen recibir el nombre de té.

De entre las plantas que sirven para fabricar golosinas, destaca el **cacao**, que tiene unas semillas de color café oscuro, en forma de almendras, que contienen una **sustancia amarga, aromática y aceitosa**, con la que se produce el **chocolate**.

La **miel** es un alimento de origen vegetal, porque **proviene del néctar de las flores**, que las abejas liban.