

## Composición de la canela

Por su apariencia parecería que la canela no aporta ningún beneficio para la salud, sin embargo, sus componentes dicen todo lo contrario, ya que en su corteza se pueden encontrar fibras, minerales como el manganeso, vitamina C, tiamina, niacina, mucílagos, hierro, potasio, sodio, ácidos, aceite esencial, taninos, vainilla, calcio y fósforo. Tiene un alto contenido en antioxidantes y polifenoles. Por todo ello es que tiene gran uso en el área medicinal.



**CONALEP COACALCO**

**Academia de  
QUÍMICA INDUSTRIAL**

## ¿Son nutritivos los helados?



**QUE** Según el Libro Blanco de los Helados, editado por la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (SEMFYC), los helados que tienen como ingrediente base la leche, (helados de crema, helados de leche y helados), presentan un valor nutritivo significativo, por su alto contenido en proteínas (procedentes de la leche) y su riqueza en aminoácidos esenciales. Además, son ricos en calcio, algunos al mismo nivel que un vaso de leche.

**El helado está elaborado con cantidades importantes de frutas, como plátano, mango, frutos rojos, manzana, canela y galletas Oreo. Que aportan a la dieta principalmente vitaminas, carbohidratos, minerales entre otros.**

**Este producto alimenticio, se acompaña con canastas elaboradas con avena, que ha sido nombrada como la "reina de los cereales", puesto que su contenido en proteínas, vitaminas, hidratos de carbono y nutrientes, es mucho más rico que otros cereales comunes.**



## PLÁTANO

los plátanos ofrecen grandes beneficios médicos, debido a que ayudan al cuerpo a retener algunos componentes



como el calcio, nitrógeno y fósforo; sirven como alimento para los diabéticos, poseen propiedades astringentes, antifúngicas y antibióticas. El plátano asimismo es una excelente fuente de potasio, vitaminas y almidón.

## MANZANA

**Los principales componentes son:**

**Pectina:** Actúa como una fibra soluble. Ayuda en la disolución del colesterol y es una buena arma contra la diabetes.

**Aminoácidos:** Cisteína (Componente de los tejidos.

Elimina las toxinas del hígado); glicina (antiácido natural y responsable del sistema inmunitario); arginina (muy necesaria para el crecimiento muscular y la reparación de los tejidos, responsable junto a la glicina del sistema inmunitario); histidina (vasodilatador y estimulador del jugo gástrico. Combate la anemia, la artritis y es muy útil para las úlceras); isoleucina (necesaria para un crecimiento adecuado y para el equilibrio del nitrógeno); lisina (interviene en la producción de anticuerpos, la construcción de los tejidos y la absorción del calcio); serina (ayuda a fortalecer el sistema inmunitario); valina (favorece el crecimiento infantil e interviene en el equilibrio del nitrógeno); metionina (necesaria para la producción de la cisteína, ayuda a combatir el colesterol).

**Ácidos:** glutamínico (antiulceroso, tónico, incrementa la capacidad mental), linoleico (Vitamina F), málico, oleico, palmítico y cafeico.

**Azúcares:** fructosa, glucosa y sacarosa. Catequinas. Quercetina.

**Sorbitol:** Ayuda en los problemas de intestinos. Fibras. Calcio, hierro, magnesio, nitrógeno, fósforo, potasio...



## ZANAHORIA (DAUCUS CAROTA L.)

La zanahoria contiene una cantidad apreciable de hidratos de carbono y un alto contenido en fibra, tanto soluble como insoluble. Si bien el aspecto más destacable de este alimento desde el punto de vista nutricional es su contenido en vitamina A, es más relevante la actividad provitamínica A (que una vez en el organismo se transforman en vitamina A, vitamina necesaria para el buen funcionamiento de la retina y especialmente para la visión nocturna o con poca luz y para el buen estado de la piel y mucosas).



El mango como antioxidante se destaca por su composición de vitamina A, C y E, todas ellas sustancias que ayudan a bloquear la acción de los radicales libres.

Además de ello resulta un protector contra el desarrollo de enfermedades degenerativas gracias a la presencia de la vitamina C, que funciona como estimulante del sistema inmunológico, por lo tanto previene también de enfermedades alérgicas y por otro lado a su vez ayuda a reducir el nivel de colesterol y la presión arterial. Una unidad de esta fruta, de 200 gramos, aporta el 60% del requerimiento diario de vitamina C.



## Frutos rojos

Estos alimentos resultan poco calóricos y, por tanto, muy adecuados en dietas hipocalóricas. Además, son ricos en fibra alimentaria y por ello colaboran en la regulación del tránsito gastrointestinal.

Su elevado contenido en vitamina C, provitamina A y flavonoides les otorga la merecida denominación de alimentos funcionales naturales, que son aquellos alimentos que además de sus propiedades nutricionales, poseen algún componente que hace que su consumo resulte beneficioso para la salud.

Estos antioxidantes funcionan evitando el envejecimiento y la destrucción celular de forma prematura, por lo que combaten de forma eficaz las constantes agresiones de nuestro entorno.

La vitamina C es además un potente agente anti-infecciones, y tanto esta como el ácido fólico colaboran en la formación y mantenimiento de los glóbulos rojos y en la prevención de la anemia.