Guía pedagógica nº3: Recuperando aprendizajes

Área: Lengua y Literatura

Curso: 1º año

Turno: Noche

Contenidos: información explícita, chequeo de la información, producción de respuestas con palabras propias, parafraseo, búsqueda en el diccionario.

La uva, energética y nutritiva

Dra. Ana Haro García, farmacéutica y tecnóloga de los alimentos

La uva contiene fundamentalmente agua (80%), hidratos de carbono (17%) fácilmente asimilables, como glucosa, fructosa, sacarosa, dextrosa y levulosa, por lo que es una buena fuente de energía. La uva negra aporta unas 110 calorías por cada cien gramos, mientras que la blanca unas 75. Debido a su alto contenido en hidratos de carbono, no son aconsejables en el caso de personas diabéticas.

Contiene algo de fibra (alrededor de un 1), en forma de celulosa, que ayuda a combatir el estreñimiento y prácticamente carece de otros tipos de nutrientes complejos como proteínas y grasas. Sin embargo, es una interesante fuente de vitaminas. Contiene todas las vitaminas del grupo B y, especialmente es rica en vitamina B6, de gran importancia para el sistema nervioso.

También aporta betacaroteno, precursor de la vitamina A, muy útil para una perfecta visión y protección de las mucosas, además de ser un excelente antioxidante.

En cuanto a su contenido en vitamina C, si bien es cierto que su aporte es menor al de otras frutas como son los cítricos, se asimila muy bien gracias a la presencia de sustancias flavonoides, a las que se hace mención en el apartado posterior.

En minerales, destaca por su contenido en potasio, magnesio, calcio, azufre, hierro, y también pequeñas cantidades de cobre, manganeso y selenio.

- 1) Transcriba la primera oración de cada párrafo.
- 2) Busque en el diccionario y escribe el significado de las siguientes palabras: antioxidante, estreñimiento, carecer.
- 3) Indique si las siguientes oraciones son verdaderas o falsas y justifica tu respuesta en cada una de ellas (verdaderas y falsas).
 - a) La uva aporta más vitamina C que un limón.
 - b) La uva aporta muchas proteínas.
 - c) Se recomienda la uva a personas que sienten falta de energía.
 - d) Es recomendable consumir uva si se pretende terminar con el estreñimiento.
- 4) ¿En qué casos usted recomendaría a una persona a consumir uva? ¿Por qué?

Director: Alfredo Gonzalez

Para consultar dudas enviar mail a gracianebro@gmail.com