

Prevenga enfermedades incluyendo en su dieta “La fruta de la Estrella”

Barrera Moreno M. A.¹

1. Profesor titular “B” $\frac{3}{4}$ TIE.

Plantel de adscripción: Felipe Carrillo Puerto

mikeabm3@hotmail.com

Domicilio: Calle Carlos Gutiérrez Mac. Grecor entre pablo García norte y Lavalle Urbina No 18 cd concordia

La siguiente nota de investigación tiene como finalidad dar a conocer los beneficios que tiene para el organismo consumir la fruta conocida como carambola en sus variantes como mermelada, en refresco o como aperitivos, debido a su bajo contenido en hidratos de carbono, su alto contenido en potasio, y bajo aporte de sodio lo hace recomendable para las personas que sufren de diabetes, hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón. . (Ver imagen1)



Imagen.1

(Foto de la fruta en estado de Maduración tomada antes de ser procesada)

Actualmente en el mercado se encuentran mermeladas que contienen

saborizantes artificiales y por lo general no aportan nutrientes al ser humano que como bien sabemos solo se comercializan sin buscar un beneficio nutricional, por ello se trabajó en este proyecto de investigación para incentivar su consumo de manera integral de la fruta mediante la elaboración de un producto natural.

La carambola se consume en jugo, ensaladas, conservas. Es una buena combinación en platos de cocina gourmet y un excelente ingrediente en charoles de quesos y ensaladas de frutas rociadas con limón. No es necesario retirar la cáscara o las semillas que ocasionalmente aparecen.

La fruta conocida como carambola (Averrhoa Carambola) al cual pertenece la carambola, debe su nombre al médico y filósofo musulmán Averroes y proviene del Oeste de India y fue rápidamente adoptado como vocablo por los marinos portugueses,

se considera un producto bastante saludable para el consumo humano ya que aporta los siguientes nutrientes: (salinas,2003)

1.- La provitamina A o beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo y éste lo necesita. Para mejorar la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas

2.- Fortalece los huesos y es bueno para funcionamiento del sistema inmunológico.

3.- Contribuye en la formación del colágeno, huesos, dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones.

4.- Es un gran antioxidante

5.- Su bajo contenido en hidratos de carbono, y su alto contenido en potasio y bajo aporte de sodio, lo hace recomendable para las personas que sufren de diabetes, hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón. (Ver tabla 1)

Cantidades proteicas por cada 100gr. De pulpa

Componente	Unidad	Carambola
Calorias	Cal.	36.0
Agua	g	90.0
Proteína	g	0.5
Grasa	g	0.3
Carbohidratos	g	9.0
Fibra	g	0.6
Ceniza	g	0.4
Vitamina	mg	90.0
Tiamina	mg	0.04
Riboflavina	mg	0.02
B6 mg	0.30	0.30
Carbono	mg	35.0
Calcio	mg	5.0
Fósforo	mg	18.0
Hierro	mg	0.40

Tabla 1.- Fuente: LABAACSA (Laboratorio para análisis de Aguas y Alimentos de Campeche)

La piel del fruto es fina, comestible, de un amarillo claro que se transforma en amarillo dorado, de olor agradable y es cuando la fruta está madura y es apta para preparar mermelada casera. (Orduz, 2002) (Imagen 2).



Imagen 2

(Foto de la mermelada previamente Envasada elaborado de forma casera Tomado de internet)

Así mismo el jugo de la carambola es una bebida saludable y tiene uso medicinal pues combate fiebres, diarreas y escorbuto. (Ver imagen 3)



Imagen 3
(Refresco de carambola preparado
Con alumnos del Cecyt)

De 20 personas que consumieron la fruta constantemente 3 veces por semana en refresco, como aperitivo o en mermelada dijeron estar mejorando en su salud ya que son gente entre los 30 a 50 años de edad y por lo general ya padecen alguna enfermedad como diabetes, presión alta, afecciones en los vasos sanguíneos, etc. (Palomar, 2006)

Actualmente a esta fruta se le da un poco valor entre las familias de nuestro estado ya que no tienen la costumbre de consumirla, se consiguen fácilmente en los supermercados, así mismo se sabe que en algunos patios existen estos frutos pero no lo consumen debido a la poca información que se

tiene sobre esta maravillosa y exquisita fruta.

Agradecemos profundamente a todas las personas que apoyaron este maravilloso proyecto que fue presentado en el concurso de creatividad fase local, en especial quiero reconocer el trabajo y apoyo de los alumnos de la especialidad en alimentos T.V del cuarto semestre y a los padres de familia que formaron y siguen formando parte de este proyecto.

Referencia bibliográfica

Badui, D.S. (1993). *Química de los Alimentos*. México: Pearson

Hernández, S.R.; Fernández, C.C.; Baptista, L.P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill

Orduz R., J. O; Rangel M., J. A. (2002). *Frutales Tropicales Potenciales Para El Piedemonte Llanero*; Editor Corpoica. Colombia.

Palomar Antonio (2006). *La despensa de Hipócrates: los poderes curativos de los alimentos*. Tlalaparta, 4ª. Edición. Pp

Ron, J.R. (2011). *Tratado de Alimentos y Bebidas*. México: Limusa

Salinas Hernández, R. A.; Reyes Ascencio, D.; Martínez Moreno, E. (2003). *Frigoconservación y aplicación de atmósferas modificadas en la conservación en fresco de frutos de carambola (Averrhoa carambola L.)*. Memoria de Resúmenes del X Congreso Nacional de la Sociedad Mexicana de Ciencias Hortícolas, IX Congreso Nacional y II Internacional de Horticultura Ornamental. Universidad Autónoma de Chapingo, 20-24 de Octubre. p. 259.

