Propiedades nutritivas del pepino

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Cuál es el aporte calórico del pepino?

RESPUESTA

El pepino tiene un aporte calórico bajo.

PREGUNTA

¿Qué vitaminas contiene el pepino?

RESPUESTA

El pepino contiene vitaminas C, E y A (provitamina).

PREGUNTA

¿Qué antioxidante se encuentra en la piel del pepino?

RESPUESTA

La piel del pepino contiene beta-caroteno, un antioxidante.

PREGUNTA

¿Qué minerales aporta el pepino?

RESPUESTA

El pepino es rico en potasio, fósforo y magnesio.

PREGUNTA

¿Qué compuesto del pepino tiene propiedades antiinflamatorias e hipoglucemiantes?

RESPUESTA

El pepino contiene beta-sitosterol, que tiene propiedades antiinflamatorias e hipoglucemiantes.

PREGUNTA

¿Por qué se recomienda añadir el pepino a la dieta?

RESPUESTA

Porque aporta vitaminas, minerales y frescura a las comidas.

PREGUNTA

¿Qué beneficio aporta la fibra del pepino?

RESPUESTA

La fibra del pepino contribuye a una mejor digestión.

PREGUNTA

¿Qué estación es ideal para consumir pepino?

RESPUESTA

El pepino es un producto de temporada, ideal para consumir en su época natural.

Resumen: Beneficios Nutricionales del Pepino

Nivel: secundaria

- El pepino es bajo en calorías y rico en nutrientes esenciales.
- Contiene vitaminas como C, E y A (provitamina), además de beta-caroteno en su piel, que actúa como antioxidante.
- Es una fuente de minerales como potasio, fósforo y magnesio.
- Proporciona beta-sitosterol, un compuesto con propiedades antiinflamatorias e hipoglucemiantes.
- Es un alimento de temporada que aporta frescura, vitaminas y minerales a la dieta.

Mapa Conceptual

Propiedades nutritivas del pepino

Descripción general

Hortaliza de bajo aporte calórico | Rico en nutrientes | Producto de temporada

Vitaminas

Vitamina C | Vitamina E | Vitamina A (provitamina)

Minerales

Potasio | Fósforo | Magnesio

Compuestos beneficiosos

Beta-caroteno (antioxidante, presente en la piel)

Beta-sitosterol (antiinflamatorio e hipoglucemiante)

Recomendaciones

Añadirlo a la dieta | Aporta frescura a las comidas | Fuente de vitaminas y minerales