

PATATAS

1. PATATAS

La patata es uno de los cultivos más extendidos en todo el mundo. Su consumo puede ser dedicado a la alimentación humana en fresco, para alimentación del ganado y como materia prima para las industrias agro alimentarias de producción de patatas fritas, copos de patatas, patatas congeladas etc.

Dada a la enorme cantidad de países que se dedican a su cultivo y a la gran variedad de patatas existentes, su disponibilidad en los mercados está asegurada durante todo el año.

ALIMENTACION Y NUTRICION

La patata es una buena fuente de energía con alto contenido de folato (ácido fólico, tipo de vitamina B), vitamina C, vitamina B, hierro potasio.

**Es peligroso consumir patatas color verdoso porque contienen un compuesto que en grandes cantidades puede ser tóxico.

EL FRUTO

La patata tiene múltiples usos- puede destinarse para el consumo humano directo, para alimentación del ganado, para numerosas industrias alimentarias como fabricación de purés deshidratados, la fabricación de "chips" de patatas fritas cocidas, congeladas etc. También puede ser destinada a la industria para destino alimenticio ó para la obtención alcohol.



ACELGAS

1. ACELGAS

La acelga es una planta con grandes hojas verdes y carnosas pencas blancas, que se emplean para la alimentación humana.

Se consume normalmente cocida y aderezada como hervido, o bien como acompañante de carnes, pescados, etc. Su sabor es semejante al de las espinacas pero algo más suave.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

La acelga tiene numerosas aplicaciones medicinales y alimenticias. En la ensalada con zumo de limón fortalece el estómago, el cerebro y desinflama los nervios.

EL FRUTO

Como ocurre con el resto de verduras, es bueno consumirlas en el menor tiempo posible, ya que conforme transcurre el tiempo tras su recolección se pierden propiedades nutritivas.

LA PLANTA

Cuando las temperaturas son elevadas y los días tienen una duración mayor de 12 horas, la planta puede finalizar su ciclo en pocos meses, de manera que pierde todo su valor comercial ya que sale la flor.

La raíz es bastante profunda y fibrosa. Las hojas son grandes de forma oval.



...