PASO A PASO DE LA ACTIVIDAD

EXPERIENCIA SENSORIAL CON FRUTAS EXÓTICAS



OBJETIVO

Promover el comercio equitativo y el bienestar de los participantes a través del conocimiento y la degustación de frutas exóticas 100% naturales que se producen en el país.

FRUTAS UTILIZADAS

Mangostino · Uchuva · Pitaya · Higo · Frambuesas · Arándanos

1 BIENVENIDA Y PREPARACIÓN

- Se da la bienvenida a los participantes.
- Realizan el previo lavado de manos.





2 PRESENTACIÓN DE CADA FRUTA

- Se presenta cada fruta y se indican sus propiedades y beneficios para la salud.



- Antioxidantes
- Vitaminas
- Minerales
- Fibra
- Beneficios para la salud



3 DEGUSTACIÓN DE CADA FRUTA

- Luego de cada explicación, se ofrece una muestra de cada fruta para que la prueben.



4 EVALUACIÓN Y CIERRE

- Se evalúan los gestos y comunicación verbal de los participantes para determinar el éxito de la actividad.





Gestos de agrado y sorpresa



Comunicación verbal positiva



Participación activa



Actividad exitosa

PROCESO PREVIO REALIZADO



1. COMPRA RESPONSABLE
Se adquirieron las frutas en la plaza de Paloquemao para promover el comercio equitativo.



2. TRANSPORTE
Las frutas fueron llevadas a la unidad operativa en condiciones óptimas.



3. PROCESAMIENTO
Se mostraron a los participantes y luego se procesaron en licuadora para lograr una consistencia adecuada para todos.



4. SERVICIO
Los zumos 100% fruta se vertieron en los recipientes habituales para su ofrecimiento.

¿QUÉ SE LOGRÓ?

- Los participantes conocieron y degustaron sabores nuevos de frutas exóticas que probablemente nunca habían probado.
- Recibieron con agrado los extractos ofrecidos.
- Se generó un espacio de bienestar, aprendizaje y disfrute sensorial.
- La actividad fue calificada como exitosa.

EQUIPO INVOLUCRADO



Fonoaudiología



Terapia Ocupacional



Enfermería



Referentes Familiares

MANGOSTINO

(Garcinia mangostana)

LA REINA DE LAS FRUTAS



Originario del sudeste asiático, el mangostino es conocido por su exquisito sabor dulce y ácido, sus propiedades medicinales y su alto valor nutricional. Es una fruta tropical que se cultiva en climas cálidos y húmedos.

ORIGEN Y CULTIVO

Nativo del sudeste asiático (Tailandia, Indonesia, Malasia y Filipinas). Se cultiva en países con climas cálidos y húmedos como Tailandia, Indonesia, Vietnam, Malasia y algunas regiones de América Latina.

PERFIL NUTRICIONAL

(Por 100 g de pulpa fresca)

Energía	73 kcal
Carbohidratos	18 g
Fibra dietaria	1.8 g
Proteínas	0.6 g
Grasas	0.4 g
Vitamina C	36 mg (40% VD*)
Magnesio	13 mg
Potasio	153 mg

*VD: Valor Diario recomendado.

Aporta vitamina C, fibra y minerales esenciales como el magnesio y potasio, que contribuyen al buen funcionamiento del organismo.

PRINCIPALES BENEFICIOS

RICO EN XANTONAS

Compuestos antioxidantes con potencial antiinflamatorio, antimicrobiano y anticancerígeno.

POTENTE ANTIOXIDANTE

Ayuda a combatir el daño celular causado por los radicales libres.

EFECTO ANTIINFLAMATORIO

Las xantonas presentes en el mangostino pueden ayudar a reducir procesos inflamatorios en el organismo.

PROPIEDADES ANTIMICROBIANAS

Sus compuestos bioactivos pueden inhibir el crecimiento de bacterias y hongos.

POTENCIAL ANTICANCERÍGENO

Investigaciones sugieren que sus xantonas pueden inhibir la proliferación de células cancerosas (estudios en modelos experimentales).

USOS Y APLICACIONES



CONSUMO EN FRESCO

Su pulpa blanca y jugosa tiene un sabor dulce con un toque ácido, refrescante y único.

INDUSTRIA ALIMENTARIA

Utilizado en jugos, néctares, helados, mermeladas, yogures y productos funcionales.

SUPLEMENTOS

Sus extractos se emplean en suplementos nutricionales por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

COSMÉTICA

Los extractos de cáscara ricos en xantonas se usan en productos para el cuidado de la piel por su acción antioxidante.



¿SABÍAS QUÉ?

La cáscara del mangostino contiene la mayor concentración de xantonas, especialmente la α-mangostina, uno de los antioxidantes naturales más potentes encontrados en la naturaleza.



POTENCIAL COMERCIAL

El mangostino tiene una alta demanda en el mercado internacional por su sabor, sus beneficios para la salud y su uso en productos naturales, funcionales y cosméticos. Su versatilidad lo convierte en una fruta con excelentes oportunidades de negocio.



El mangostino: una joya tropical que combina sabor, salud y bienestar.

HIGO

(*Ficus carica*)

UNA FRUTA MILENARIA, *dulce, nutritiva y versátil*



Originario de la región mediterránea y Asia occidental, el higo es una de las frutas cultivadas más antiguas de la humanidad. Se desarrolla bien en climas cálidos y templados y es apreciado por su sabor dulce, textura suave y múltiples beneficios para la salud.

ORIGEN Y CULTIVO

Nativo de la región mediterránea y Asia occidental. Actualmente se produce en países como Turquía, España, Grecia y en algunas zonas de América Latina. Se adapta bien a climas cálidos y templados, en suelos bien drenados y con buena exposición solar.

PERFIL NUTRICIONAL

(Por 100 g de higo fresco)

Energía	74 kcal
Carbohidratos	19.2 g
Fibra dietaria	2.9 g
Proteínas	0.8 g
Grasas	0.3 g
Potasio	232 mg
Calcio	35 mg
Magnesio	17 mg
Hierro	0.3 mg
Vitamina C	2 mg

Buena fuente de fibra, potasio, calcio y compuestos antioxidantes como los polifenoles y flavonoides.

PRINCIPALES BENEFICIOS

RICO EN ANTIOXIDANTES

Contiene compuestos fenólicos y flavonoides que ayudan a proteger las células del daño oxidativo.

FAVORECE LA SALUD DIGESTIVA

Su alto contenido de fibra dietaria, especialmente fibra soluble, contribuye a mejorar el tránsito intestinal y la salud digestiva.

APOYA LA SALUD CARDIOVASCULAR

El potasio y los antioxidantes presentes en el higo pueden ayudar a mantener la presión arterial normal y la salud del corazón.

APORTA MINERALES ESENCIALES

Fuente natural de potasio, calcio, magnesio y pequeñas cantidades de hierro, importantes para huesos, músculos y funciones metabólicas.

ENERGÍA NATURAL

Sus azúcares naturales (glucosa y fructosa) proporcionan energía rápida y sostenida, acompañada de fibra que ayuda a regular su absorción.

USOS Y APLICACIONES

CONSUMO EN FRESCO O DESHIDRATADO



Delicioso por sí solo como snack saludable o en ensaladas y tablas de quesos.

INDUSTRIA ALIMENTARIA



Utilizado en mermeladas, compotas, panes, barritas, repostería y productos gourmet.

BEBIDAS Y PRODUCTOS FUNCIONALES



En jugos, néctares y batidos por su sabor dulce y su aporte nutricional.

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES



Extractos de higo utilizados en suplementos por su contenido de polifenoles y fibra.

USO GASTRONÓMICO



Ideal en recetas dulces y saladas, aportando sabor, textura y valor nutricional.

¿SABÍAS QUÉ?

Los higos han sido cultivados desde hace más de 5.000 años y eran considerados una fruta sagrada en diversas culturas antiguas.



POTENCIAL COMERCIAL

El higo tiene una creciente demanda en los mercados nacionales e internacionales, tanto en fresco como en productos deshidratados y procesados. Su versatilidad lo convierte en un ingrediente muy valorado en la industria alimentaria, nutracéutica y gourmet.



El higo: tradición milenaria, nutrición y sabor en cada bocado.

UCHUVA

(*Physalis peruviana*)

La joya dorada de los Andes



También conocida como aguaymanto o goldenberry, la uchuva es una fruta nativa de los Andes. Colombia es uno de los mayores productores y exportadores a nivel mundial.
Su sabor agridulce, su aroma característico y sus múltiples beneficios la convierten en una fruta única y muy valorada.

ORIGEN Y CULTIVO

Es originaria de la región andina de Sudamérica, de donde se ha extendido a otras zonas tropicales y subtropicales. Se cultiva en climas templados y fríos, entre 1.800 y 3.000 m s. n. m. Principalmente en **Colombia, Ecuador, Perú,** Sudáfrica, Kenia y México.

PERFIL NUTRICIONAL

(Por 100 g de uchuva fresca)

Energía	53 kcal
Carbohidratos	11,2 g
Fibra dietaria	4,9 g
Proteínas	1,9 g
Grasas	0,7 g
Vitamina A	720 µg (80% VD*)
Vitamina C	27 mg (30% VD*)
Calcio	17 mg
Hierro	1,3 mg
Fósforo	33 mg
Potasio	268 mg

*VD: Valor Diario recomendado para una dieta de 2.000 kcal.

Excelente fuente de vitamina A y C, fibra y antioxidantes naturales que contribuyen al buen funcionamiento del organismo.

PRINCIPALES BENEFICIOS

PODER ANTIOXIDANTE
Rica en vitamina C, carotenoides y polifenoles que ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres.

FORTALECE EL SISTEMA INMUNE
Sus compuestos bioactivos, como los conamólidos, presentan efectos inmunomoduladores que apoyan las defensas del organismo.

EFECTO ANTIINFLAMATORIO
Los conanólidos y flavonoides presentes en la uchuva han mostrado actividad antiinflamatoria en estudios cientificos.

APOYA LA SALUD DIGESTIVA
Su alto contenido de fibra favorece el tránsito intestinal y funciona como prebiótico natural.

SALUD VISUAL Y DE LA PIEL
Gracias a su aporte de vitamina A y carotenoides, contribuye al mantenimiento de la visión, la piel y las mucosas.

SALUD CARDIOVASCULAR
El potasio y los antioxidantes ayudan a mantener la presión arterial normal y a proteger la salud del corazón.

USOS Y APLICACIONES

CONSUMO EN FRESCO
Deliciosa y práctica, ideal como snack saludable por su sabor agridulce.



INDUSTRIA ALIMENTARIA
Se utiliza en mermeladas, salsas, postres, helados, chocolates, barras energéticas y confitería gourmet.



BEBIDAS Y PRODUCTOS FUNCIONALES
En jugos, néctares, batidos y bebidas funcionales por su aporte nutricional y antioxidante.



SUPLEMENTOS Y NUTRACÉUTICOS
En extractos, cápsulas y polvos deshidratados por su alto contenido de compuestos bioactivos.



COSMÉTICA NATURAL
Sus extractos se emplean en productos para el cuidado de la piel por su acción antioxidante y regeneradora.



¿SABÍAS QUÉ?

La uchuva está protegida por un cáliz papiráceo que la preserva de forma natural, permitiendo su conservación y transporte sin perder su calidad ni frescura.



POTENCIAL COMERCIAL

La uchuva tiene gran aceptación en los mercados internacionales por su sabor, calidad y valor nutricional. Su versatilidad permite su comercialización en fresco y en una amplia variedad de productos procesados, con alto valor agregado.



Uchuva: nutrición, tradición y sabor que conquistan al mundo.

FRAMBUESAS

(Rubus idaeus)



PEQUEÑAS FRUTAS, GRANDES BENEFICIOS

La frambuesa es una fruta originaria de Europa y el norte de Asia, cultivada ampliamente en regiones templadas de América y Sudamérica. Se destaca por su sabor dulce con notas ácidas, su color intenso y su alto valor nutricional y funcional.

ORIGEN Y CULTIVO

Nativa de Europa y el norte de Asia. Se adapta muy bien a climas templados y de montaña, en altitudes entre 800 y 2.500 m s. n. m. Los principales productores incluyen Rusia, Estados Unidos, Polonia, México, Chile, Argentina, España y Colombia.

PERFIL NUTRICIONAL

(Por 100 g de frambuesas frescas)

Energía	52 kcal
Carbohidratos	11,9 g
Fibra dietaria	6,5 g
Proteínas	1,2 g
Grasas	0,7 g
Vitamina C	26,2 mg (29% VD*)
Vitamina K	7,8 µg (10% VD*)
Manganeso	0,69 mg (30% VD*)
Ácido fólico	21 µg (5% VD*)
Potasio	151 mg
Magnesio	22 mg

*VD: Valor Diario basado en una dieta de 2.000 kcal.

Bajas en calorías, ricas en fibra, vitamina C, manganeso y antioxidantes. Ideales para una alimentación saludable y balanceada.

PRINCIPALES BENEFICIOS

RICA EN ANTIOXIDANTES

Contiene antocianinas, ácido elágico y quercetina, compuestos que ayudan a combatir el estrés oxidativo y proteger las células del daño.

EFECTO ANTIINFLAMATORIO

Sus compuestos bioactivos poseen propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación crónica en el organismo.

APOYA LA SALUD CARDIOVASCULAR

Las antocianinas y el potasio contribuyen a mantener la presión arterial saludable y mejorar la función endotelial.

SALUD DIGESTIVA Y PREBIÓTICA

Su alto contenido de fibra y compuestos fenólicos favorece el tránsito intestinal y alimenta la microbiota beneficiosa.

BAJO ÍNDICE GLICÉMICO

Apta para personas que buscan controlar los niveles de azúcar en sangre y mantener una dieta equilibrada.

POTENCIAL ANTICANCERÍGENO

Estudios preliminares sugieren que sus polifenoles podrían inhibir la proliferación de células cancerosas y promover la apoptosis.

USOS Y APLICACIONES

CONSUMO EN FRESCO

Deliciosas por sí solas como snack saludable, en ensaladas de frutas o acompañando desayunos.



INDUSTRIA ALIMENTARIA

Utilizadas en mermeladas, compotas, yogures, helados, repostería, salsas y cereales.



BEBIDAS Y JUGOS

Ideales para batidos, jugos, smoothies y bebidas funcionales por su sabor y color natural.



PRODUCTOS LIOFILIZADOS

Se deshidratan a baja temperatura para conservar sus nutrientes y se usan en snacks, granolas y mezclas nutricionales.



SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

En extractos, cápsulas o polvos por su alto contenido de antioxidantes y compuestos bioactivos.



COSMÉTICA NATURAL

Los extractos de frambuesa se emplean en productos para el cuidado de la piel por sus propiedades antioxidantes y calmantes.



¿SABÍAS QUÉ?

Las frambuesas contienen más antioxidantes, por porción, que muchas otras frutas populares como fresas, arándanos o uvas.



POTENCIAL COMERCIAL

Las frambuesas tienen alta demanda en el mercado internacional, tanto en fresco como congeladas y procesadas. Su versatilidad y propiedades funcionales las convierten en una fruta con gran valor agregado.



Frambuesas: pequeñas por fuera, *poderosas* por dentro.

PITAYA

(Hylocereus megalanthus)

LA FRUTA DEL DRAGÓN AMARILLA



100% NATURAL

La pitaya amarilla es una cactjácea originaria de América tropical. Se cultiva ampliamente en Colombia, México, Vietnam y Nicaragua. Su pulpa blanca, dulce y refrescante, está llena de pequeñas semillas comestibles. Es una fruta exótica con grandes beneficios para la salud y alto potencial comercial.

ORIGEN Y CULTIVO

Originaria de América tropical.
Se cultiva en climas cálidos y secos, entre 0 y 1.500 m s. n. m.
Principales países productores: Colombia, México, Vietnam, Nicaragua, Ecuador y Perú.



PERFIL NUTRICIONAL

(Por 100 g de pulpa fresca)

Energía	60 kcal
Carbohidratos	13,0 g
Fibra dietaria	3,0 g
Proteínas	1,2 g
Grasas	0,3 g
Vitamina C	9,0 mg (10% VD*)
Calcio	18 mg (2% VD*)
Hierro	0,3 mg (2% VD*)
Magnesio	10 mg (2% VD*)
Potasio	230 mg (5% VD*)

*VD: Valor Diario basado en una dieta de 2.000 kcal.

Rica en fibra, vitamina C y minerales esenciales. Baja en calorías y grasas, ideal para una alimentación equilibrada.

PRINCIPALES BENEFICIOS

ALTA EN ANTIOXIDANTES

Contiene betalaínas, vitamina C y compuestos fenólicos que ayudan a proteger las células del daño oxidativo y del envejecimiento prematuro.

EFECTO PREBIÓTICO

Su fibra soluble e insoluble favorece la microbiota intestinal, mejora la digestión y fortalece el sistema digestivo.

BAJO ÍNDICE GLICÉMICO

Apta para personas que buscan controlar los niveles de azúcar en sangre y mantener una dieta balanceada.

FORTALECE EL SISTEMA INMUNE

Gracias a su contenido de vitamina C y antioxidantes, apoya las defensas naturales del organismo.

APORTA MINERALES ESENCIALES

Fuente natural de calcio, magnesio y potasio, minerales clave para la salud ósea, muscular y cardiovascular.

BENEFICIOS PARA LA PIEL

Sus antioxidantes y vitamina C contribuyen a una piel más saludable, luminosa y protegida contra el daño ambiental.

USOS Y APLICACIONES

CONSUMO EN FRESCO

Su pulpa dulce y refrescante es ideal para comer sola, en ensaladas de frutas o bowls.



BEBIDAS Y JUGOS

Perfecta para jugos, batidos, smoothies y aguas saborizadas por su sabor suave y refrescante.



INDUSTRIA ALIMENTARIA

Se utiliza en helados, yogures, mermeladas, confituras, gomitas y postres gourmet.



SUPLEMENTOS

Extractos y polvos de pitaya se emplean en suplementos por su contenido de fibra, antioxidantes y vitaminas.



COSMÉTICA NATURAL

Los extractos de pitaya se usan en productos para el cuidado de la piel por su acción antioxidante e hidratante.



¿SABÍAS QUÉ?

La pitaya amarilla pertenece a la familia de las cactáceas y sus flores son nocturnas. Es una fruta sostenible, ya que requiere poca agua y se adapta a suelos pobres.



POTENCIAL COMERCIAL

La pitaya amarilla tiene gran demanda en los mercados internacionales por su sabor, apariencia exótica y propiedades nutricionales. Su versatilidad la convierte en una fruta con amplio potencial en fresco y en productos procesados como bebidas, suplementos y cosméticos.



Pitaya amarilla: *sabor exótico, nutrición natural* y bienestar para tu vida.

ARÁNDANOS

(Vaccinium spp.)

PEQUEÑOS FRUTOS, GRANDES BENEFICIOS



Frutas de clima templado originarias de América del Norte y Europa, aunque su cultivo se ha extendido en zonas altas de Colombia y Perú. Los arándanos destacan por su sabor dulce con un toque ácido y su excepcional perfil nutricional y antioxidante.

ORIGEN Y CULTIVO

Nativos de América del Norte y Europa. Actualmente se cultivan en regiones templadas y de altura en países como Estados Unidos, Canadá, Chile, España, Polonia, Colombia y Perú. Requieren climas frescos, suelos ácidos, bien drenados y alta disponibilidad de agua.

PERFIL NUTRICIONAL

(Por 100 g de arándanos frescos)

Energía	57 kcal
Carbohidratos	14,5 g
Fibra dietaria	2,4 g
Proteínas	0,7 g
Grasas	0,3 g
Vitamina C	9,7 mg (11% VD*)
Vitamina K	19,3 µg (16% VD*)
Manganeso	0,3 mg (13% VD*)
Potasio	77 mg (2% VD*)
Vitamina E	0,6 mg (4% VD*)

*VD: Valor Diario basado en una dieta de 2.000 kcal.

Bajos en calorías, ricos en fibra, vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes que contribuyen a la salud integral.

PRINCIPALES BENEFICIOS

RICO EN ANTIOXIDANTES
Sus antocianinas y polifenoles ayudan a combatir el estrés oxidativo y protegen las células del daño causado por los radicales libres.

APOYA LA SALUD CARDIOVASCULAR
Mejora la función endotelial, ayuda a regular la presión arterial y reduce el colesterol LDL (malo).

BENEFICIOS COGNITIVOS
Las antocianinas se asocian con mejora de la memoria, concentración y protección frente al deterioro cognitivo relacionado con la edad.

ANTIINFLAMATORIO NATURAL
Sus compuestos bioactivos ayudan a reducir procesos inflamatorios crónicos en el organismo.

EFECTO PREBIÓTICO
La fibra dietaria favorece el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino y mejora la salud digestiva.

REGULA EL AZÚCAR EN SANGRE
Su bajo índice glicémico y alto contenido de fibra contribuyen a un mejor control glucémico.

FUENTE DE VITAMINAS Y MINERALES ESENCIALES
Aporta vitamina C, vitamina K, manganeso y potasio, nutrientes clave para el sistema inmunológico, la coagulación y la función celular.

USOS Y APLICACIONES

CONSUMO EN FRESCO
Disfrútalos como snack saludable, en ensaladas, yogures, avenas o desayunos.



INDUSTRIA ALIMENTARIA
Utilizados en mermeladas, compotas, salsas, repostería, helados, chocolates y cereales.



BEBIDAS Y JUGOS
Ideales para jugos, batidos, smoothies y bebidas funcionales por su sabor y alto contenido antioxidante.



PRODUCTOS LIOFILIZADOS
Se deshidratan a baja temperatura para conservar sus nutrientes y se usan en snacks, granolas, barras y suplementos.



SUPLEMENTOS NUTRICIONALES
Extractos y polvos de arándano se emplean en suplementos por su alta concentración de antioxidantes.



¿SABÍAS QUÉ?

Los arándanos son considerados "superfrutas" por su alta capacidad antioxidante. Contienen más antocianinas que muchas otras frutas populares como fresas o uvas.



POTENCIAL COMERCIAL

Los arándanos tienen una alta demanda en el mercado internacional, tanto en fresco como en productos procesados. Su versatilidad y beneficios para la salud los convierten en una fruta con gran valor agregado.



Arándanos: pequeños en tamaño, *gigantes en beneficios* para tu salud.