



## Col

### Guía de trabajo

**Objetivo:** Aprender sobre propiedades y beneficios de la Col.

**Mochila de recursos:** Palabra, Idea, Frase

**Tiempo:** 25 minutos.

**Instrucciones:** Leer el siguiente texto y elegir una palabra, una idea y una frase que le haya parecido llamativo, o que mejor expresen su contenido.

Compartir las reflexiones con tus compañeros y profesor con el objetivo de alcanzar niveles muy profundos de comprensión, a los que difícilmente podrían acceder de manera individual.

La col es una de las verduras más peculiares y sanas que tenemos, y es que la riqueza de los alimentos la podemos encontrar en las verduras menos pensadas. Si no cuentas con la col entre tus verduras habituales, es el momento de familiarizarte con ella.

La col es una de las hortalizas más antiguas, y hay variedades de col diferenciadas por sus hojas y texturas.

Brócoli, coliflor, col verde, kale, coles de Bruselas o la lombarda son algunas de las variedades más conocidas, pero a ellas también se suman algunas procedentes de otros países como los grelos o el Pak Choi.

#### Propiedades de la col

La col contiene un 92% de agua, es rica en fibra y tiene pocas calorías e hidratos de carbono. Es rica en vitaminas A, C, E y B y en minerales. La col combina compuestos antioxidantes, potasio, calcio... y también ácido fólico y arginina, la cual es perfecta para ayudarnos a combatir los resfriados.

Su poder protector es diverso, ya que se caracteriza por sus propiedades antiinflamatorias, anticatarrales, digestivas, energéticas, cicatrizantes, cardíacas, y anticancerígenas.

Además, la col también ofrece vitaminas del grupo B, vitamina A en forma de betacaroteno, ácido fólico, selenio, hierro, calcio, magnesio, potasio y distintos flavonoides en dosis muy beneficiosas. Se le considera un antibiótico natural gracias a sustancias capaces de reducir gérmenes infecciosos.

#### Beneficios de la col



Todos los componentes esenciales que hemos dicho anteriormente generan numerosos beneficios para nuestra salud, ya que:

La col contiene sustancias fitoquímicas que le dan propiedades protectoras frente a diferentes tipos de cáncer, tales como: pulmón, próstata, mama, útero, endometrio y tumores de estómago, hígado o colon.

El agua de col es un excelente diurético que ayuda a eliminar ácido úrico a través de la orina, por lo que es ideal para personas que padecen gota.

La col posee alto contenido de hierro y sulfuro, minerales que favorecen la función gastrointestinal.

El zumo de la col también es muy beneficioso para el tratamiento de úlceras de estómago o intestino.

(Extraído de: <https://www.grupolucas.com/news/todo-lo-que-debes-saber-de-la-col/#:~:text=Propiedades%20de%20la%20col,ayudarnos%20a%20combatir%20los%20resfriados>)

**Instrucciones para el docente:** Las instrucciones son claras y precisas. El docente solo tendrá que presentar el texto y dar las indicaciones de seguir el proceso de pensamiento de “palabra, idea, Frase”