

# Guabo

## Guía de trabajo

**Objetivo:** identificar los beneficios de consumir el guabo y sus características

**Mochila de recursos:** mapa conceptual

**Tiempo:** 40 minutos.

**Instrucciones:** reúnete en parejas e investiguen los beneficios que tiene en nuestra salud esta fruta con explicación sustentada aparte investigar las características generales de esta ( como se ve, como ayuda en el ecosistema, altura, tiempo de producción)

Después dar una breve presentación a la clase

**Instrucciones para el docente:** El siguiente material servirá para dar una guía a los estudiantes acerca de los aspectos más importantes relacionados con el concepto que se trabaja en esta guía.

- La guaba, una fruta también conocida como pacay, es nativa de Latinoamérica y, que ha sido, y es, muy utilizada por los aborígenes, debido a sus propiedades beneficiosas.
- La gente suele preferir consumir la parte blanca y blanda de esta fruta, debido a su sabor dulce, pero son sus semillas las que contienen la mayor parte de sus nutrientes.
- De hecho, casi todas las partes de esta fruta son comestibles, pero destacan la pulpa y las semillas y, entre sus propiedades nutricionales, se cuentan las vitaminas y los minerales esenciales.

- Ambos elementos son ricos en vitaminas A, B y C, además de en antioxidantes, uno de los principales aliados de los deportistas para combatir los radicales libres, principales responsables del envejecimiento de las células del cuerpo, y que se producen en mayor cantidad cuando realizamos alguna actividad deportiva. Aunque los antioxidantes se encuentran más en las semillas.
- Consumir guaba es altamente beneficioso para prevenir enfermedades en el sistema cardiovascular, debido a su poder antioxidante.
- Además, al ser una fruta rica en fibra, ayuda a regular el funcionamiento del sistema digestivo, previniendo el estreñimiento y ayuda a eliminar toxinas.
- También vale la pena destacar que la guaba ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre.
- Debido a su alto contenido en vitamina A, además de actuar también como un poderoso antioxidante, juega un papel fundamental en el correcto mantenimiento de nuestra salud ocular, así como para unas buenas funciones neurológicas y dermatológicas.
- También actúa como un antiinflamatorio natural, previniendo problemas como el reumatismo, y es otra baza para que los deportistas consumen esta fruta, especialmente tras entrenamientos o competiciones especialmente duras..

Es un árbol con 8 a 20 m de altura, tronco bajo, ramificando algunas veces casi desde la base, copa algo rala. Hojas compuestas pinnadas, raquis alado con cuatro a seis pares de folíolos subsésiles, elípticos u ovalados, los inferiores siempre más pequeños, base obtusa o redondeada, nervaduras laterales paralelas y presencia de glándulas interpeciolares. inflorescencias terminales o subterminales agrupadas en la axilas de las hojas. Flores con cáliz verdoso y corola blanquecina, perfumadas, sésiles, agrupadas en el ápice del raquis. El fruto es una vaina aplanada, indehiscente, de color verde, multisurcado longitudinalmente y de largo variable, pudiendo llegar hasta el metro de longitud. Las semillas son verdes, de 3 cm de longitud, con un rango entre 1,4 y 5 cm, cubiertas por una pula (arilo) blanca, suave y azucarada.

Extraído de: <https://libbys.es/blog/habitos-saludables/descubre-las-propiedades-de-la-guaba/8736>

## **Guabo**

### **Work guide**

Objective: to identify the benefits of consuming the guabo and its characteristics

## Resource Backpack: Concept Map

Time: 40 minutes.

Instructions: get together in pairs and investigate the benefits that this fruit has on our health with an explanation supported separately, investigate its general characteristics (what it looks like, how it helps the ecosystem, height, production time)

Then give a short presentation to the class.

Instructions for the teacher: The following material will serve to guide students about the most important aspects related to the concept that is worked on in this guide.

The guava, a fruit also known as pacay, is native to Latin America and has been, and is, widely used by the aborigines, due to its beneficial properties.

People usually prefer to eat the soft white part of this fruit, due to its sweet taste, but it is the seeds that contain most of its nutrients.

In fact, almost all parts of this fruit are edible, but the pulp and seeds stand out, and its nutritional properties include essential vitamins and minerals.

Both elements are rich in vitamins A, B and C, as well as antioxidants, one of the main allies of athletes to combat free radicals, the main responsible for the aging of the body's cells, and which are produced in greater quantities when we exercise. some sporting activity Although antioxidants are found more in the seeds.

Consuming guava is highly beneficial to prevent diseases in the cardiovascular system, due to its antioxidant power.

In addition, being a fruit rich in fiber, it helps regulate the functioning of the digestive system, preventing constipation and helping to eliminate toxins.

It is also worth noting that guava helps reduce blood cholesterol levels.

Due to its high vitamin A content, in addition to also acting as a powerful antioxidant, it plays a fundamental role in the correct maintenance of our eye health, as well as for good neurological and dermatological functions.

It also acts as a natural anti-inflammatory, preventing problems such as rheumatism, and is another trick for athletes to consume this fruit, especially after particularly tough training or competitions.

It is a tree 8 to 20 m tall, with a low trunk, sometimes branching almost from the base, and a somewhat sparse crown. Compound pinnate leaves, rachisolate with four to six pairs of sessile, elliptical or oval leaflets, the lower ones always smaller, obtuse or rounded base, parallel lateral veins and presence of interpetiolar glands. terminal or subterminal

inflorescences grouped in the axils of the leaves. Flowers with greenish calyx and whitish corolla, scented, sessile, grouped at the apex of the rachis. The fruit is a flattened, indehiscent, green pod, longitudinally multifurrowed and of variable length, being able to reach up to a meter in length. The seeds are green, 3 cm long, with a range between 1.4 and 5 cm, covered by a white, soft and sugary pula (aril).

Extracted from: <https://libbys.es/blog/habitos-saludables/descubre-las-propiedades-de-la-guaba/8736>