



UNAM
DGIRE
SEV

Congreso Estudiantil de Investigación del SI
"Para estimular la creatividad científica y humanística"



CENTRO EDUCATIVO CRUZ AZUL.

CAMPUS LAGUNAS, OAX.

CLAVE INCORPORACIÓN 6914

SUPERFRUTAS

Clave del proyecto: CIN2017A10123

Autores:

David Jael Gil Márquez

Diego Dolores Jiménez

Guiedani Guzmán Onofre

Área de participación:

Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud

Disciplina:Ciencias de la Salud

Modalidad:Experimental.

Grado escolar y grupo:

4º grado grupos: 4010 y 4020

Nivel: Bachillerato

Asesor:

Susana Rivadeneyra Castillo

Ciudad de México; abril 5 y 6 de 2017



Resumen Ejecutivo

El término "superfrutas" se refiere a frutas que no sólo son ricas en nutrientes y antioxidantes, sino que también tienen el potencial de ser beneficiosas para la salud en general, al afectar la estructura celular que permite enumerar algunos estudios que explican la curación y propiedades curativas en distintas enfermedades.

Algunas se agrupan en el término genérico de antioxidantes (cuyo consumo se asocia a niveles bajos de colesterol en la sangre), pero sus propiedades son mucho más amplias, pues actúan también como agentes anti inflamatorios o inhibidores del desarrollo de células cancerosas, entre otras funciones; si tienen un alto contenido de estas cualidades, se les califica como "súper". También, se debe tomar en cuenta que las llamadas superfrutas tienen poca disponibilidad porque en muchos casos son importadas. Se trata de productos perecederos, con un tiempo de vida de anaquel muy corto. Por ello, la manera de comercializarlas es a través del procesamiento: jugos, mermeladas o concentrados. A partir de lo anterior nos planteamos las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Qué componentes poseen las superfrutas que las hacen especialmente benéficas a nuestra salud?
- ¿Cómo podrían ayudar las superfrutas a mejorar la salud o prevenir enfermedades?

El objetivo principal de este proyecto fue elaborar bebidas a base de algunas superfrutas como ingrediente principal que mezclado con otros ingredientes pueda aportar nutrientes y vitaminas que ayuden a prevenir o combatir enfermedades.

Teniendo como objetivos específicos los siguientes

- Conocer las propiedades curativas de algunas superfrutas
- Identificar la bebida hecha que por su sabor tenga mayor aceptación entre las personas que la consuman



UNAM
DGIRE
SEV

Congreso Estudiantil de Investigación del SI
"Para estimular la creatividad científica y humanística"



La razón por la que surge la inquietud de realizar este proyecto es ofrecer una propuesta natural y nutritiva mediante bebidas de frutas de fácil preparación que contienen un mayor porcentaje de vitaminas y nutrientes que pueden ir contrarrestando algunas enfermedades.

La hipótesis propuesta es que algunas superfrutas como la zarzamora, los arándanos, la granada y el noni contienen componentes que podrían actuar de manera benéfica y saludable en nuestro organismo. Al combinar diferentes frutos se obtendrá una bebida con más propiedades curativas y de sabor agradable.

Este proyecto es de enfoque cualitativo que consistió en una investigación documental, de campo y experimental; la investigación documental consistió en recabar información de diferentes fuentes en línea sobre las propiedades curativas de algunas superfrutas que se pueden conseguir en la población de Lagunas, Oaxaca además se diseñaron recetas de fácil preparación para que puedan ser incluidas en la alimentación diaria; la investigación experimental consistió en la elaboración de diferentes bebidas preparadas con noni, granada, arándano y zarzamora y combinadas con otros ingredientes con el fin de mejorar su sabor; el trabajo de campo consistió en la aplicación de encuestas a 25 personas para saber cuál de ellas tuvo mayor aceptación entre los consumidores con el fin de que las puedan integrar a su dieta.

Al haber realizado todo el plan de investigación, nos encontramos satisfechos con los resultados obtenidos, ya que, a través de este proyecto, hemos logrado alcanzar los objetivos planteados al principio el proyecto. La hipótesis fue confirmada, por lo que podemos asegurar que las superfrutas son frutas que tienen ciertas cualidades nutricionales, que trae beneficios en nuestra salud. El planteamiento del problema fue resuelto, porque ahora podemos reconocer con mayor facilidad cuales son la superfrutas principales, sus beneficios y sus principales características. A lo resultante concluimos que la mayoría de las personas encuestadas les agradaron más las bebidas que contenían miel y el sabor predominante fue el de zarzamora y arándano con miel. A lo que concluimos que las personas prefieren sabores familiares a que nuevos.



RESUMEN

El término "Superfrutas" se refiere a frutas que tienen una mayor cantidad de nutrientes y antioxidantes, y por lo tanto gran potencial para mejorar la salud en general.

Este proyecto se realizó con la finalidad de mostrar una manera sana y natural de mantener nuestro cuerpo, ya que este tipo de frutas pueden combatir y prevenir algunas enfermedades degenerativas. Se llevó a cabo una metodología experimental pues se elaboraron diferentes bebidas mezclando las superfrutas, más conocidas y accesibles en la región (granada, noni, arándano y zarzamora); posteriormente se dieron a probar a 10 personas que dieron su opinión sobre la bebida que más les gustó, las consumieron durante una semana en ayunas, para ver que reacción o beneficios tenían en su cuerpo. La bebida que más les agradó fue la mezcla de arándano, zarzamora y miel. Durante el desarrollo de este proyecto nos pudimos dar cuenta que la mayoría de las personas prefiere un sabor familiar a uno que no conocen. En las encuestas aplicadas la bebida preferida por su sabor y eficacia fue de zarzamora y arándano con miel. Los resultados fueron los esperados pues las personas que probaron las bebidas comentaron que sintieron bienestar y mejoría en su salud en general. Podemos concluir que el objetivo se cumple, porque las bebidas tienen un buen efecto en el organismo cuando se consumen regularmente; también se recomienda tomar bebidas a base de superfrutas para evitar futuras enfermedades y no necesariamente se tienen que tomar por padecer alguna enfermedad.

Palabras clave: Superfrutas, antioxidantes, enfermedades, nutrientes.

ABSTRACT

The term "Superfruits" refers to certain fruits that have a greater amount of nutrients and antioxidants, and therefore great potential for overall health improvement. This project was carried out with the aim of showing a healthy and natural way of maintaining our body, since this type of fruit can combat some degenerative diseases and prevents them. An experimental methodology was carried out as different drinks were made by mixing the superfruits, better known and more accessible in the region (pomegranate, noni, cranberry and blackberry); later they gave to prove to 10 people who gave their opinion on the drink that they liked more, in addition they consumed them during a week to see what reaction or benefits they had in his body. The drink they liked most was the mixture of blueberry, blackberry and honey. We could realize that most people prefer a familiar flavor to one they do not know. In the applied polls the predominant drink for its flavor and effectiveness was of blackberry and blueberry with honey.



UNAM
DGIRE
SEV

Congreso Estudiantil de Investigación del SI
"Para estimular la creatividad científica y humanística"



The results were expected as they commented that they felt well and improved in their general health. We can conclude that the goal is met, because drinks have a good effect on the body when consumed regularly; It is also recommended to drink superfruit based drinks to avoid future diseases and not necessarily have to take to suffer from illness.

Keywords: Superfruits, antioxidants, diseases, nutrients



Índice

Introducción	7
Planteamiento del Problema:.....	7
Objetivo General:.....	7
Objetivos Específicos:	7
Hipótesis:	7
Justificación:	7
Marco teórico:.....	8
Noni	8
Artritis	10
Energía corporal y estados de ánimo	10
El Noni y la Diabetes Mellitus.....	11
Granada	11
Nutrientes de la Granada	11
Beneficios para el corazón.....	11
Beneficios para la artritis.....	12
Beneficios para la piel	12
Beneficios para el cáncer.....	12
Zarzamora	12
Propiedades de la Zarzamora.....	12
Arándano	13
Propiedades del Arándano.....	13
Metodología:	14
Resultados:.....	17
Análisis de resultados:.....	19
Conclusiones:	19
Bibliografía:.....	20
Anexo:.....	21



INTRODUCCIÓN

Planteamiento del Problema:

- ¿Qué componentes poseen las superfrutas que las hacen especialmente benéficas a nuestra salud?
- ¿Cómo podrían ayudar las superfrutas a mejorar la salud o prevenir enfermedades?

Objetivo General:

Elaborar bebidas a base de algunas superfrutas (noni arándano, zarzamoras y granada) que mezclado con otros ingredientes pueda aportar nutrientes y vitaminas que ayuden a prevenir o combatir enfermedades

Objetivos Específicos:

- Conocer las propiedades curativas de algunas superfrutas
- Identificar la bebida hecha que por su sabor tenga mayor aceptación entre las personas que la consuman.

Hipótesis:

Las propiedades curativas de las superfrutas nos podrían ayudar a contrarrestar enfermedades mediante el consumo de bebidas de fácil preparación.

Justificación:

La realización de este proyecto se llevó a cabo para dar una propuesta de una posible solución natural y nutritiva a distintas enfermedades y cuidado de la salud. A través de bebidas a base de frutas que contienen un mayor porcentaje de vitaminas y nutrientes que pueden ir contrarrestando dichas enfermedades de manera natural.



Marco teórico:

Todos sabemos de una u otra manera que las frutas son saludables, a pesar de esto al pasar los años ciertas frutas han ido ocupando gran lugar de estas ya que se menciona que pueden combatir un sinfín de enfermedades estas son las llamadas "SUPERFRUTAS". Efectivamente, las superfrutas no son frutas de gran tamaño, sino de frutas que reúnen unas cualidades nutricionales especiales en beneficio de la salud. (Prieto,2012). Pero, ¿qué distingue a una fruta de una "súper fruta"? La diferencia fundamental entre unas y otras es que las que reciben la calificación de "súper" además de ser ricas en nutrientes, tienen poderosas propiedades antioxidantes, es decir, inhiben la acción de los radicales libres, los cuales tienen relación con algunas enfermedades degenerativas como el cáncer o el envejecimiento precoz. Por esta razón, son beneficiosas para el organismo. Es probable que pienses que hallar estas súper frutas es difícil, pero no es tan así. Algunas son muy conocidas, mientras que otras son definitivamente más exóticas. No obstante, el mercado se ha encargado de hacerlas accesibles en casi todas partes del mundo.

El término superfrutas fue instaurado recientemente como estrategia de marketing de la industria alimentaria. En el año 2005 empezó a hablarse de *superfrutas* para aportar valor a los productos de consumo en los que se incluían las frutas que concentran mayor cantidad de nutrientes, antioxidantes, etc.(VelSid2011).

Si bien es cierto que su contenido de compuestos nutraceuticos es muy alto, no son accesibles y su costo está muy por encima del de otras, igualmente ricas en fitoquímicos, y que sí se encuentran en el mercado mexicano.

Noni

El Noni aumenta las defensas del cuerpo, y un cuerpo con buenas defensas puede combatir diversos tipos de enfermedades. Contiene componentes que ayudan al cuerpo humano a regenerarse celularmente y a incrementar las defensas del mismo, de



manera natural. Se han hecho algunos estudios al respecto con resultados positivos. (EarthlyProducts Inc., 2014)

El Noni tiene un impacto significativo en la detención del crecimiento de las células RAS cancerosas implantadas en animales de laboratorio que otros 500 compuestos de plantas medicinales. También se ha notado que tiene un efecto analgésico notable, es eficaz contra 7 clases diferentes de bacterias perjudiciales, así como hongos parásitos. A continuación, se mencionan algunas enfermedades las cuales han sido contrarrestadas o curadas de acuerdo al testimonio de personas que han consumido el noni.

Artritis	Depresión	Sistema digestivo
Tumores	Diabetes	Presión alta
Úlceras	Drogadicción	Infecciones
SIDA	Migrañas	Cáncer de hígado, riñón
Alergias	Esclerosis múltiple	y próstata

En un informe presentado en la reunión de la Asociación Americana para la investigación del Cáncer en mayo de 1992, se demostró que el fruto de Noni prolongó en forma significativa la vida de los ratones en los que se habían implantado células Lewis de carcinoma del pulmón. Se llegó a la conclusión de que el jugo del Noni parecía retardar el crecimiento de los tumores al estimular el sistema inmunológico. Esta investigación adelantó la teoría de que los compuestos contenidos en el jugo de Noni tienen la habilidad de estimular la actividad de las células T en el sistema inmunológico. En casos de cáncer, por ejemplo, el Noni puede ayudar a controlar las náuseas causadas por la quimioterapia, y a mejorar la condición causada por la enfermedad.

Los componentes del Noni funcionan en el ámbito celular para producir la regeneración de las células y mejorar su funcionamiento. (EarthlyProducts Inc., 2014)



Artritis

Bajo el amplio y general término de "artritis" se acogen muchas clases diferentes de enfermedades que tienen como resultado dolores asociados al movimiento corporal. La artritis común, llamada ya sea osteoartritis o enfermedad degenerativa de las articulaciones, se localiza en las articulaciones del cuerpo, siendo las áreas más comunes las rodillas y los dedos. Estas articulaciones se inflaman y duelen por el continuo deterioro causado por el uso. El cartílago que normalmente sirve de amortiguador para las articulaciones se degenera, dejándolas desnudas frotándose unas contra otras. Con frecuencia la enfermedad de una persona se agrava con la edad debido al deterioro natural.

Hay varios modos por los cuales el NONI puede aliviar los indeseables síntomas de la artritis. Antes que nada, la queja número uno de la artritis es el dolor. Se ha demostrado que la *Morindacitrifolia* contiene también escopoletina, la cual tiene efectos anti-inflamatorios e inhibidores de la histamina, los cuales son excelentes para el fomento del movimiento uniforme y suave de las articulaciones. Finalmente, las cualidades de incremento celular de NONI también pueden minimizar el daño a las articulaciones y a los otros tejidos implicados.

El promedio de la cantidad consumida por el 80% que informó sobre resultados positivos fue de 3 onzas (85.0049 gramos) por día.

Energía corporal y estados de ánimo

Además de la conexión noni – escopoletina-serotonina, los resultados positivos del **NONI** se derivan de que mejora las actividades de la glándula pineal profundamente localizada en el cerebro. Esta importante glándula es uno de los lugares donde se produce la serotonina, que luego es utilizada para producir otra hormona, la melatonina. La serotonina y la melatonina ayudan a regular el sueño, la temperatura, los estados de ánimo, la pubertad y los ciclos ováricos. Estabiliza el azúcar en la sangre, reduce los dolores menstruales y disminuye en el hombre la necesidad de orinar durante la noche ocasionada por el agrandamiento de la próstata. (EarthlyProducts Inc., 2014)



El Noni y la Diabetes Mellitus

Se han estudiado numerosos casos de personas con diabetes que han tomado jugo de Noni y un alto porcentaje notó mejoría en los síntomas que acompañan esta enfermedad. Sin embargo, aún no se conoce exactamente cómo el Noni puede aliviar los efectos debilitantes de la diabetes. Hay estudios que revelan que el Noni tiene un efecto reforzador del sistema inmune, mejorando su efecto y estimulando un sistema inmune lento. Esto también podría ayudar en el caso de las infecciones, las cuales son un factor desencadenante de la diabetes 2, ya que el sistema inmune protege al organismo de las infecciones.

Con respecto a las complicaciones crónicas, el Noni tendría una mayor influencia debido a: la scopoletina, sustancia contenida en el Noni con acción anti plaquetaria y dilatadora de los vasos sanguíneos contraídos.

Una célula sana es capaz de producir en el lugar y tiempo adecuados, los nutrientes que los diferentes estímulos indicaron que se necesitan. Se cree que la scopoletina, es empaquetada en el aparato de Golgi, y liberada al sitio correcto, gracias a la xeronina. De esta forma, se puede explicar cómo el **Noni** ha ayudado a aliviar los síntomas propios de la diabetes mellitus, y quizá pueda retrasar las complicaciones crónicas. (Jude, Tentolouris, Appleton, Anderson , Bolton,2001)

Granada

Nutrientes de la Granada

La granada no posee grasas saturadas ni colesterol, y son ricas en vitaminas C y K, y en fibra dietética, que beneficia el sistema digestivo; el único inconveniente es que, debido al contenido de fructosa natural, contiene 234 calorías por porción.

Beneficios para el corazón

Consumir la granada o su zumo es capaz de reducir los niveles de colesterol, debido a la combinación única de poli fenoles que parecen disminuir el colesterol LDL o colesterol malo en la sangre, que puede beneficiar al corazón.



Las granadas no sólo previenen enfermedades del corazón, sino que son capaces de revertir la aterosclerosis; consumir jugo de granada durante un año, hace disminuir las lesiones ateroscleróticas en un 35 % el tamaño, y aumenta un 130 % la actividad antioxidante total en sangre. (mejor con salud, 2016).

Beneficios para la artritis

El extracto de granada puede prevenir la aparición de la osteoartritis. Porque es capaz de inhibir las enzimas que descomponen el cartílago, lo que reduce drásticamente el volumen de inflamatorios liberados por los tejidos. (mejor con salud, 2016).

Beneficios para la piel

La granada tomada en extracto puede proteger la piel contra los efectos dañinos de la luz ultravioleta, los rayos UVA y UVB; además es capaz de promover la regeneración de la dermis y de la epidermis.

Beneficios para el cáncer

El consumo de zumo de granada diariamente puede retardar la progresión del cáncer de próstata, por las propiedades naturales antiinflamatorias, debido a su alto contenido de antioxidantes. Se cree que el consumo de granadas en combinación con otras frutas y verduras es la clave para frenar el desarrollo de cáncer, en particular el cáncer de mama, piel, próstata y pulmón, ya que esta fruta resulta eficaz al reducir el crecimiento de células cancerosas. (mejorconsalud, 2016)

Zarzamora

Propiedades de la Zarzamora

La zarzamora tiene propiedades vulnerarias (que curan las heridas), antibacterianas, antiinflamatorias, astringentes, diuréticos, cicatrizante, laxante y analgésica. (Prieto, 2012)



Arándano

Propiedades del Arándano

Los arándanos son frutos del bosque que contienen muy pocos azúcares, y son ricos en antioxidantes y flavonoides. Entre las propiedades que posee, destacan las siguientes:

Astringentes y anti diarreicas. Son ricos en componentes que ayudan a detener el crecimiento de bacterias, y tratar dolencias en el aparato digestivo tales como la diarrea, las malas digestiones, las inflamaciones intestinales o la gastroenteritis. Además, gracias a sus efectos astringentes favorece la cicatrización.

Antisépticas, que impiden a las bacterias asentarse en las células epiteliales del tracto urinario, por lo que previenen la infección. También acidifican la orina y evitan la proliferación de patógenos y la formación de cálculos de fosfato cálcico.

Hipoglucemiantes, recomendables en personas con diabetes de tipo II, ya que previene los trastornos visuales asociados a esta enfermedad.

Antioxidantes, que ayudan a neutralizar la acción de los radicales libres que son nocivos para el organismo, previniendo la aparición de enfermedades como el cáncer y enfermedades del corazón.

Los beneficios del arándano se concentran en su poder antioxidante, ayudándonos a prevenir enfermedades como el cáncer y las enfermedades cardiovasculares, y su poder antiadherente, que hace que las bacterias dañinas para nuestro organismo, como el *Helicobacter pylori* entre otras, no se adhieran a las paredes del aparato gastrointestinal. De esta forma ayudan a evitar su proliferación y por lo tanto el daño a nuestro cuerpo. (Prieto, 2012)

Este poder nos ayuda en dos partes del cuerpo, en la zona gastrointestinal y en las vías urinarias, teniendo una duración aproximada de ocho horas, por lo que para estar protegidos debemos tomarlo por la mañana y por la noche.



UNAM
DGIRE
SEV

Congreso Estudiantil de Investigación del SI
"Para estimular la creatividad científica y humanística"



El arándano contiene vitamina P, utilizada en problemas de circulación y en afecciones vasculares del ojo. (Munguía, 2011)

El fruto del arándano tiene la capacidad de proteger y fortalecer las paredes de los pequeños vasos sanguíneos conocidos como capilares, por lo que es útil en el tratamiento y la prevención de venas varicosas, varices, flebitis y hemorroides, al igual que en la prevención de problemas de la visión causados por la ruptura de pequeños vasos sanguíneos en los ojos.

Un efecto que ha recibido mucha atención en años recientes es el de ayudar a prevenir la pérdida de visión a causa de la degeneración de la retina que se produce con gran frecuencia en personas de edades avanzadas. En otros estudios se ha encontrado que la combinación de arándano con vitamina E es muy eficaz para prevenir y para frenar el avance de las cataratas.

El arándano contiene, antocianinas que ayudan a fortalecer el colágeno. El colágeno es una proteína que es parte importante de los ligamentos, tendones y el cartílago. Las antocianinas también combaten los estados inflamatorios y tienen importantes propiedades antioxidantes. Estas propiedades hacen al arándano útil en el tratamiento de enfermedades inflamatorias de las articulaciones y de las encías, como la artritis y la artrosis. (Munguía, 2011)

Metodología:

Este proyecto es de enfoque cualitativo que consistió en una investigación documental, de campo y experimental; la investigación documental consistió en recabar información de diferentes fuentes en línea sobre las propiedades curativas de algunas superfrutas que se pueden conseguir en la población de Lagunas, Oaxaca además se diseñaron recetas de fácil preparación para que puedan ser incluidas en la alimentación diaria; la investigación experimental consistió en la elaboración de diferentes bebidas preparadas con noni, granada, arándano y zarzamora y combinadas con otros ingredientes con el fin de mejorar su sabor; el trabajo de campo consistió en la



aplicación de encuestas a 25 personas para saber cuál de ellas tuvo mayor aceptación entre los consumidores con el fin de que las puedan integrar a su dieta.

Las bebidas fueron realizadas en base a los siguientes datos que se muestran...

Ingredientes:

- ✓ Granada
- ✓ Noni
- ✓ Arándano
- ✓ Zarzamora
- ✓ Agua
- ✓ Miel
- ✓ Azúcar

Materiales:

- Licadora
- Pelador
- Cuchillo
- Vasos
- Bote
- Toallas de papel
- Extractor de jugo

Procedimiento:

- 1.-Lavar y desinfectar las frutas.
- 2.- Pelar las frutas (Noni y Granada)
- 3.-Introducir la primera mezcla en la licuadora de acuerdo con las siguientes tablas.
- 4.-Servir en pequeños vasos de plástico



TABLA 1. Bebidas de superfrutas con miel

Mezcla 1	Mezcla 2	Mezcla 3	Mezcla 4	Mezcla 5	Mezcla 6	Mezcla 7
Granada	Granada	Granada	Noni	Noni	Arándano	Zarzamora
Arándano	Noni	Zarzamora	Arándano	Zarzamora	Zarzamora	granada
Miel	Miel	Miel	Miel	Miel	Miel	Noni
						Arándano
						Miel

Fuente: (Gil, Guzmán, 2016)

TABLA 2. Bebidas de superfrutas con azúcar

Mezcla 1	Mezcla 2	Mezcla 3	Mezcla 4	Mezcla 5	Mezcla 6	Mezcla 7
Granada	Granada	Granada	Noni	Noni	Arándano	Zarzamora
Arándano	Noni	Zarzamora	Arándano	Zarzamora	Zarzamora	granada
Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Noni
						Arándano
						Azúcar

Fuente: (Gil, Guzmán, 2016)

TABLA 3. Bebidas de superfrutas sin endulzante

Mezcla 1	Mezcla 2	Mezcla 3	Mezcla 4	Mezcla 5	Mezcla 6	Mezcla 7
Granada	Granada	Granada	Noni	Noni	Arándano	Zarzamora
Arándano	Noni	Zarzamora	Arándano	Zarzamora	Zarzamora	granada



						Noni
						Arándano

Fuente: (Gil, Guzmán, 2016)

Posteriormente se les darán a probar las bebidas a 25 personas y se les aplicará una encuesta para saber cuál les agradó más y cómo se sintieron.

Resultados:

Pudimos observar que a la mayoría de los encuestados mostraron un mayor agrado hacia la bebida de zarzamora y arándano con miel.

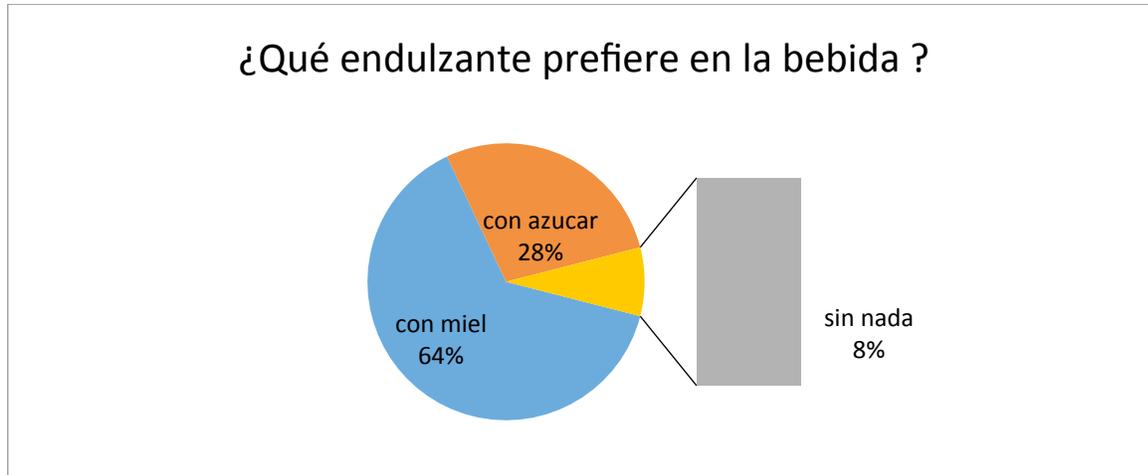
Gráfica 1



Fuente: (Gil, Guzmán, 2016)



Gráfica 2



Fuente: (Gil, Guzmán, 2016)

Como se observa en la gráfica los encuestados en su mayoría sintieron algún bienestar.

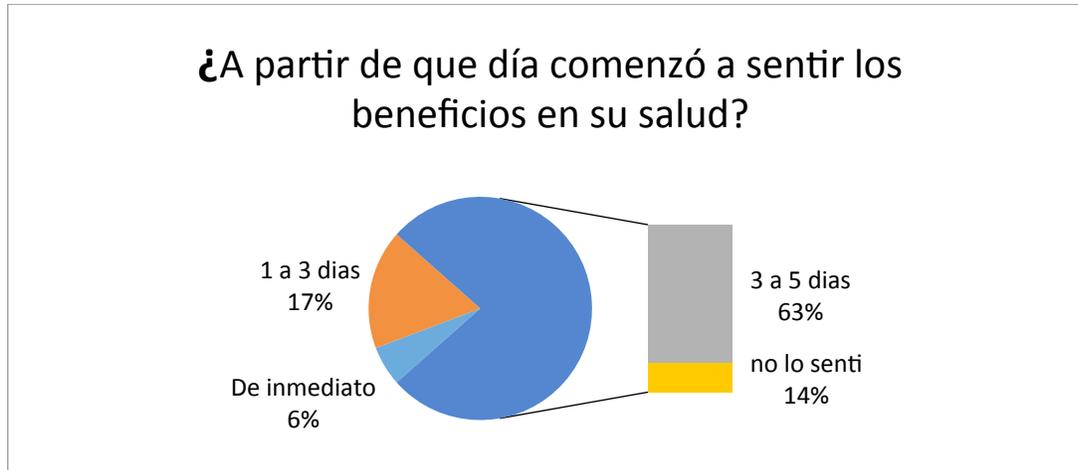
Gráfica 3



Fuente: (Gil, Guzmán, 2016)



Gráfica 4



Fuente: (Gil, Guzmán, 2016)

Análisis de los resultados:

Nos pudimos dar cuenta que la mayoría de las personas prefiere un sabor familiar a uno que no conocen. Como pudimos observar en las gráficas en su mayoría las personas encuestadas prefirieron la bebida de Zarzamora y Arándano con miel. De las personas encuestadas una de ellas presentaba un inicio de un pequeño cuadro de infección estomacal comento que sintió un alivio después de haber tomado la bebida de arándano y zarzamora.

Se recomienda tomar la bebida de zarzamora y arándano con miel a las personas que padecen de algún malestar en el estómago, que hayan sufrido algún golpe para desinflamar y reducir el dolor etc.

Conclusiones:

Al haber realizado todo el plan de investigación, nos encontramos satisfechos con los resultados obtenidos, ya que, a través de este proyecto, hemos logrado alcanzar los objetivos planteados al principio el proyecto. La hipótesis fue confirmada, por lo que podemos asegurar que las superfrutas son frutas que tienen ciertas cualidades



UNAM
DGIRE
SEV

Congreso Estudiantil de Investigación del SI
"Para estimular la creatividad científica y humanística"



nutricionales, que trae beneficios en nuestra salud. El planteamiento del problema fue resuelto, porque ahora podemos reconocer con mayor facilidad cuales son las superfrutas principales, sus beneficios y sus principales características. A lo resultante concluimos que la mayoría de las personas encuestadas les agradaron más las bebidas que contenían miel y el sabor predominante fue el de zarzamora y arándano con miel. A lo que concluimos que las personas prefieren sabores familiares a que nuevos.

Fuentes de consulta:

- Best y Taylor. Bases Fisiológicas de la Práctica Médica. 12va Edición. Editorial Médica Panamericana. España 1993
- Mejor Con Salud. (2015). Beneficios de comer Granada. 29 Consultado el Octubre 2016, De Mejor Con Salud Sitio web: <https://mejorconsalud.com/los-beneficios-de-comer-granadas/>
- Munguía, A (2011). Las superfrutas: no son todas las que están, ni están todas las que son*. ¿Como ves?, 152, 20-23.
- Prieto, F. (2012). El poder de las super frutas para cuidar la salud. 9 de noviembre de 2016, de Emol Sitio web: <http://www.emol.com/noticias/Tendencias/2012/06/23/737131/El-poder-de-las-super-frutas-para-cuidar-la-salud.html>
- VeSid. (2011). Qué son las superfrutas. Consultado en Enero 8, 2017, de TODO SALUD Sitio web: <https://gastronomiaycia.republica.com/2011/09/14/que-son-las-superfrutas/>



Anexo



Se le está agregando la miel a la bebida de zarzamora y arándano.

Imagen 1



La mezcla se puso en los vasos de plástico para comenzar a añadirle miel y azúcar.

Imagen 2



Se separaron las bebidas y se etiquetaron para diferenciarlos

Imagen 3