

# Ponche de Frutas

Sociedad Mexicana de Inocuidad y Calidad para Consumidores de Alimentos



## Su historia...

- El ponche traza su historia a la India, pues su nombre en sánscrito –pañc- se traduce al español como “cinco”. Eso hace referencia a sus cinco ingredientes originales, los cuales eran alcohol, azúcar, agua, limón y té o distintas especias.
- Esta bebida fue llevada por los marineros de las flotas de la Compañía Británica de las Indias Orientales a Inglaterra. Una vez que llegó a estas tierras británicas, el ponche empezó a esparcirse a distintos países de todo el continente. Fue por esta razón que cuando los españoles llegaron a América, trajeron consigo el conocimiento para preparar este característico brebaje.



# En México

- El **ponche de frutas mexicano** es una combinación de **tradiciones europeas con la cultura de indígenas**. Es esta mezcla la que, como a muchos otros aspectos de nuestra cultura actual, dio origen a esta bebida navideña.
- En nuestro país, es tradicional que el ponche se prepare con caña de azúcar, ciruela pasa, manzana, canela y piloncillo. También lleva tejocote y guayaba y es común servir esta bebida caliente o fría en jarritas de barro para beber. Además de los ingredientes ya mencionados, es común que se le agregue alguna clase de bebida alcohólica, como el ron. Otros alcoholes con los que se puede combinar esta bebida son vino o whisky, algunos incluso mezclándolos con champagne o aguardiente.

# Receta

## Ingredientes (12 porciones)

- 1 kg de caña
- 5 manzanas
- 10 guayabas
- 500 g de tejocote
- 5 L de agua
- 200 g de tamarindo
- 200 g de ciruela pasa
- 50 g de flor de Jamaica
- 1 kg de piloncillo
- 2 rajas de canela

## Modo de preparación

- Pela las cañas y corta en bastones.
- Retira el corazón a las manzanas y córtalas en tiras delgadas, repite el procedimiento con las peras.
- Corta las guayabas y los tejocotes en cuartos.
- Calienta en una olla el agua, agrega la fruta y hierve por 20 minutos.
- Añade el tamarindo, las ciruelas pasa, la Jamaica, piloncillo, azúcar y canela, calienta hasta que la fruta este cocida.
- Sirve calentito.





# Caña de azúcar

## Principales nutrimentos

- Hidratos de carbono
- Agua
- Calcio
- Potasio
- Hierro
- Magnesio
- Vitaminas del complejo B
- Zinc
- Fósforo
- Sodio
- Selenio



## Beneficios

Bajar índice glucémico, por su contenido de azúcares de lenta absorción

Mejorar la digestión, por sus cantidades de potasio y fibra soluble

Previene el cáncer, por su rico contenido en minerales

# Manzana

## Principales nutrimentos

- Hidratos de carbono
- Agua
- Fibra
- Antioxidantes
- Vitaminas del complejo B
- Vitamina E
- Vitamina C
- Manganeso
- Zinc
- Azufre
- Flúor
- Yodo
- Boro
- Selenio

## Beneficios

- Saciedad
- Reduce el colesterol
- Fortalecer pelo y uñas
- Refuerza el sistema inmunológico
- Contra el acné
- Regulador intestinal
- Efecto antioxidante





# Guayaba



## Beneficios

Formación de colágeno

Mantenimiento de huesos, piel y sistema inmunológico

Acción laxante

Mejora el tránsito intestinal

Reduce los calambres

Mejora las funciones del sistema circulatorio

## Principales nutrimentos

- Hidratos de carbono
- Agua
- Fibra
- Calcio
- Hierro
- Magnesio
- Sodio
- Potasio
- Fósforo
- Zinc
- Vitamina A
- Vitamina B
- Vitamina C

# Tejocote

## Principales nutrimentos

- Hidratos de carbono
- Agua
- Fibra
- Vitamina C
- Calcio
- Vitaminas del complejo B
- Antioxidantes
- Hierro

## Beneficios

Favorece la salud cerebral y coagulación sanguínea

Disminuye los niveles de glucosa en sangre

Fortalece el sistema inmunológico y nervioso

Neutraliza radicales libres





# Agua

Hablemos del cuerpo humano: Se compone aproximadamente del 70% de agua

El cerebro se compone del 70% de agua, la sangre en un 80% y los pulmones se componen en un 90% de agua.

El agua es maravillosa y esencial para mantenernos vivos y saludables. Gracias a ella, se absorben los nutrimentos de los alimentos que consumimos, transportándose por medio del torrente sanguíneo, llegando a las células; como a la vez desecha lo que nuestro cuerpo no necesita.



# Tamarindo

## Beneficios

Se recomienda su uso contra dolor de cabeza, refriados, tos, hemorroides, estreñimiento.

Combate la deshidratación

Antipirético

## Principales nutrimentos

- Hidratos de carbono
- Agua
- Fibra
- Vitamina C
- Vitamina A
- Vitamina B3
- Ácido acético
- Magnesio
- Fósforo
- Calcio





# Ciruela pasa

## Principales nutrimentos

- Hidratos de carbono
- Agua
- Fibra
- Vitamina C
- Vitamina K
- Potasio
- Sorbitol



## Beneficios

Efecto diurético

Antioxidante

Estimula el sistema nervioso

Laxante



# Flor de Jamaica

## Principales nutrimentos

- Hidratos de carbono
- Agua
- Fibra
- Vitamina C
- Vitamina A
- Vitamina B1
- Vitamina E
- Calcio
- Hierro
- Fósforo



## Beneficios

- Efecto diurético
- Efecto detoxificante
- Baja los niveles de glucosa en sangre
- Combate el insomnio
- Salud de huesos y dientes
- Desparasitante



# Piloncillo

## Principales nutrimentos

- Hidratos de carbono
- Agua
- Vitaminas del complejo B
- Vitamina C
- Hierro
- Calcio
- Fósforo
- Magnesio
- Selenio



## Beneficios

Endulzante calórico

Auxiliar en el tratamiento de várices

Digestivo



# Canela

- Principales nutrimentos**
- Hierro
  - Hidratos de carbono
  - Magnesio
  - Proteínas
  - Zinc
  - Vitamina C
  - Fósforo
  - Vitamina A
  - Potasio
  - Calcio
  - Sodio

## Beneficios

- Estimula la circulación
- Digestiva
- Expectorante
- Propiedades antibacterianas
- Diurética





# Bibliografía

- <http://viamexico.mx/te-sabes-la-historia-del-ponche/>
- <https://www.kiwilimon.com/receta/bebidas/bebidas-mexicanas/ponche-de-frutas-navideno>
- <https://remedioscaseros.com.es/medicina-natural/verduras-hortalizas/beneficios-y-propiedades-de-la-cana-de-azucar/>
- <https://www.lechepuleva.es/aprende-a-cuidarte/tu-alimentacion-de-la-a-z/m/manzana>
- <https://www.remediocaseronatural.com/beneficios-nutrientes-y-propiedades-de-la-guayaba/>
- <https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/el-origen-y-los-beneficios-del-tejocote/#>
- <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/tamarindo-que-es-propiedades.html>
- <https://www.elbotiquin.mx/bienestar/10-beneficios-de-la-flor-de-jamaica>
- <https://patioorganico.mx/beneficios-del-piloncillo/>
- <https://www.vidanaturalia.com/canela-propiedades-y-beneficios-de-la-canela/>