

¿Frutas y hortalizas?

Identifícalas y no dejes de comerlas

Fresa, guayaba, toronja, mango, zarzamora, aguacate... llamamos fruta a los frutos comestibles obtenidos de plantas cultivadas o silvestres; se caracterizan por su gran variedad de colores, sabor dulce-acidulado y sus propiedades nutritivas.

En botánica –área de la ciencia que estudia las plantas–, un fruto es el órgano que se forma a partir de la flor y se encarga de proteger la semilla mientras madura.

“La formación del fruto ocurre cuando el óvulo es fecundado y se convierte en semilla –explica Edelmira Linares Mazari, investigadora del Instituto de Biología (IB) de la UNAM–. Tiene tres funciones: proteger a la semilla durante su desarrollo, contribuir a su dispersión una vez que madura, y atraer animales que favorezcan su dispersión.”

“Las hortalizas –agrega la maestra en ciencias– son todas aquellas plantas comestibles que se pueden cultivar en huertas o milpas. El término hortaliza se refiere a las legumbres y a las verduras; excluye a los granos y a las frutas, aunque esta clasificación

es arbitraria y sin fundamento botánico.”

Las legumbres o vainas son un tipo de fruto que abre a lo largo de dos suturas y contienen una o varias semillas. Pueden consumirse frescas, como el haba o los ejotes; o bien secas, por ejemplo, las lentejas.

La verdura es cualquier otra parte de la planta que no sea el fruto, como la raíz, los tallos y las hojas que comemos.

En México, una parte importante de la hortaliza son los quelites. La maestra Linares aclara que este término no se refiere sólo a una planta, sino que es toda flor, hoja o hierba que sea tierna, como los romeritos, las verdolagas, la flor de calabaza, los berros y el epazote, entre otros muchos

Muchas plantas son alimentos de buena calidad; las frutas y hortalizas poseen propiedades que las convierten en elementos apropiados para nuestra dieta.



Para promover la importancia de llevar una dieta saludable, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) estableció el 2021 como el Año Internacional de las Frutas y las Hortalizas.

Datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) sitúan a México como el séptimo productor mundial de frutas y hortalizas, con un total de 32 millones de toneladas.

Razones para comerlas

La maestra Edelmira hace hincapié en que el consumo de frutas y hortalizas es indispensable para completar una dieta sana.

La fruta es baja en grasas y sodio, rica en calorías, potasio, fibra, vitamina C y ácido fólico (folato). Las de mayor contenido de potasio son el melón, las naranjas y los plátanos, entre otras. La fibra de la fruta ayuda a proteger contra las enfermedades cardíacas y a reducir el colesterol. La vitamina C, en alimentos como los cítricos y las fresas, mejora la absorción del hierro y contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario.

Las hortalizas son ricas en vitaminas A y C, ácido fólico (folato), fibra y potasio. El folato ayuda al cuerpo a formar glóbulos

rojos. Es importante que las mujeres en edad fértil consuman alimentos con alto contenido de esta vitamina, como pimientos morrones, tomates y espinacas, para prevenir problemas en el embarazo. Los alimentos ricos en vitamina A, como las papas, el camote, las zanahorias y la calabaza, ayudan al buen funcionamiento del corazón, los pulmones, los riñones y otros órganos.

“En particular –señala la especialista en botánica–, los mexicanos consumimos alrededor de 500 especies de quelites. Éstos tienen una gran cantidad de hierro, fibra, omega-3, antioxidantes, vitaminas C y D, y potasio. Además, los quelites son excelentes para fortalecer el sistema inmunitario.



Según el Instituto Nacional de Economía Social (Inaes), nuestro país ocupa los primeros sitios en la producción de diversos frutos a nivel mundial: primer lugar en producción de aguacate; segundo en limón; tercero en fresa y zarzamora; cuarto para toronja, y quinto para arándano, frambuesa, guayaba, mango, naranja y papaya.



DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES

Texto: Consuelo Doddoli; diseño: Beatriz G. de Velasco; imágenes: Shutterstock.com

Busca más información en www.ciencia.unam.mx

Escríbenos a cienciaunam@unam.mx o llámanos en la CDMX al 55 5622 7303

Director General: Dr. César A. Domínguez Pérez Tejada; Director de Medios: Mtro. Andrés Fernández; Subdirectora de Medios Escritos: Rosanela Álvarez; Subdirección de Información: Ana Cristina Olvera; Jefa de Información: Claudia Juárez; correctoras: Kenia Salgado y Elia García; coordinación de diseño: Jareni Ayala; distribución: Cristina Martínez y Liliana Morán; soporte web: Aram Pichardo 2021, DGDC-UNAM.



PONTE EL CUBREBOCAS