

# ¿Frutas y hortalizas?

## Identifícalas y no dejes de comerlas

**F**resa, 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.



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

Busca más información en [www.ciencia.unam.mx](http://www.ciencia.unam.mx)

Escríbenos a [cienciaunam@unam.mx](mailto:cienciaunam@unam.mx) o llámanos en la CDMX al 55 5622 7303



DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES



PONTE EL CUBREBOCAS