

7 características de las frutas y verduras

¡Aprovéchalas al máximo!



1

Las plantas nos proveen de servicios indispensables para vivir. Los frutos, verduras y hortalizas son alimentos que obtenemos de ellas. Para promover la importancia de llevar una dieta saludable, la Organización de las Naciones Unidas estableció el 2021 como el Año Internacional de las Frutas y las Hortalizas.

5

Según los botánicos -científicos que estudian las plantas- la función de los frutos es proteger las semillas durante su desarrollo; contribuir a la dispersión de éstas una vez que maduran; atraer animales que favorezcan su diseminación y, por tanto, la reproducción de la planta.



2

Las hortalizas son todas aquellas plantas comestibles que se puedan cultivar en huertas o milpas. El término incluye legumbres y verduras. Son ricas en vitaminas A y C, ácido fólico (folato), fibra y potasio; el folato ayuda a la formación de glóbulos rojos.

6

Las legumbres son un tipo de fruto que abre a lo largo de dos suturas y contienen una o varias semillas, como las habas o los ejotes. La verdura es cualquier otra parte comestible de la planta como la raíz, los tallos y las hojas.



3

En México, una parte importante de las hortalizas son los quelites. Este grupo incluye flor, hoja o hierba tierna. Entre ellos se encuentran los romeritos, las verdolagas, la flor de calabaza, los berros y el epazote, entre otros que crecen en la milpa, nuestro sistema tradicional de cultivo de plantas comestibles.

7

Los frutos son bajos en grasas y sodio, y ricos en calorías, potasio, fibra, vitamina C y ácido fólico (folato). Melón, naranjas y plátanos son los de mayor contenido de potasio. La vitamina C en los cítricos y las fresas mejora la absorción del hierro y contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario.



4

Los mexicanos consumimos alrededor de 500 especies de quelites. Por su alto contenido de hierro, fibra, omega-3, antioxidantes, vitaminas C y D y potasio son una excelente alternativa para fortalecer el sistema inmunitario.



Busca más información en

CienciaUNAM



Artículo



Infografía



Galería



Texto: Consuelo Doddoli y Claudia Juárez;
diseño: Jareni Ayala;
imágenes: Shutterstock.com

Escríbenos a
cienciaunam@unam.mx

#UNAMiradaaLaCiencia

f CienciaUNAM.MX

@Ciencia_UNAM

Información: Mtra. Edelmira Linares,
investigadora del Instituto de Biología, UNAM.