

FRUTAS Y VERDURAS

¿Qué es el rábano?

El rábano es una hortaliza que se conoce con el nombre de rábano o rabanito. Su nombre científico es *Raphanus sativus* L. y pertenece a la familia de las crucíferas, al igual que la col, coliflor, nabo y berro.

Esta hortaliza fue mencionada en las antiguas crónicas chinas desde 2,700 a.C. También se sabe que los egipcios los cultivaban desde antes de construir las pirámides. Sin embargo, el rábano llegó a México en los años 1500.



lechuga

Lechuga, es una planta herbácea propia de las regiones semitempladas que se cultiva como alimento. Debido a las muchas variedades que existen y a su cultivo cada vez mayor en invernaderos, se puede consumir durante todo el año.



Las **zanahorias** son un remedio para mentes cansadas y nervios desatados. Los betacarotenos son unos poderosos protectores **que** evitan el envejecimiento prematuro.



PLATANO

El plátano es una de las frutas más consumidas y conocidas, fundamentalmente por su alto contenido en potasio.



MANGO

El mango de la especie *Mangifera indica* es una fruta jugosa (más específicamente una drupa) y tiene numerosas variedades con formas, colores, texturas y sabores muy variables.



GRANDA

La granada es una infrutescencia, fruto de un árbol llamado granado que alcanza hasta cuatro metros de altura, de la familia de las Punicáceas; pequeña familia de árboles y arbustos, cuyos frutos tienen semillas prismáticas y rugosas.

