

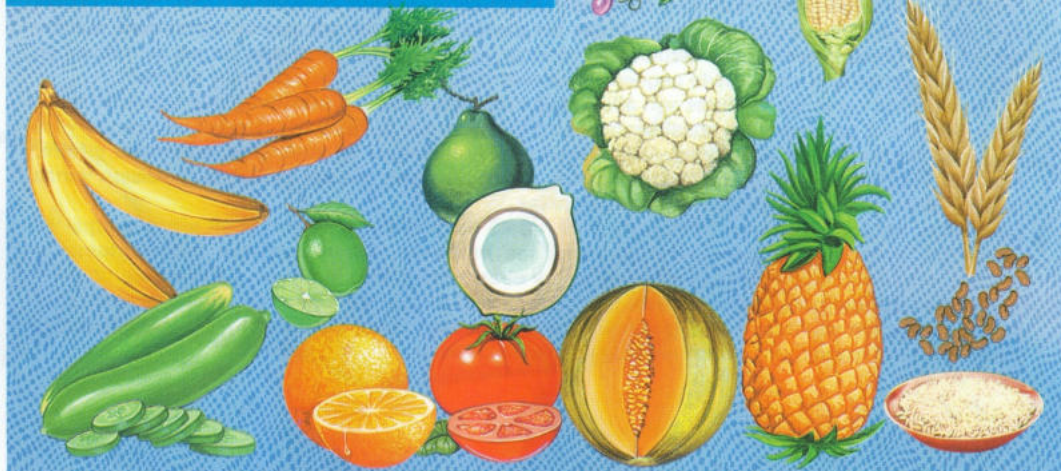
PARTES COMESTIBLES



FRUTOS SILVESTRES



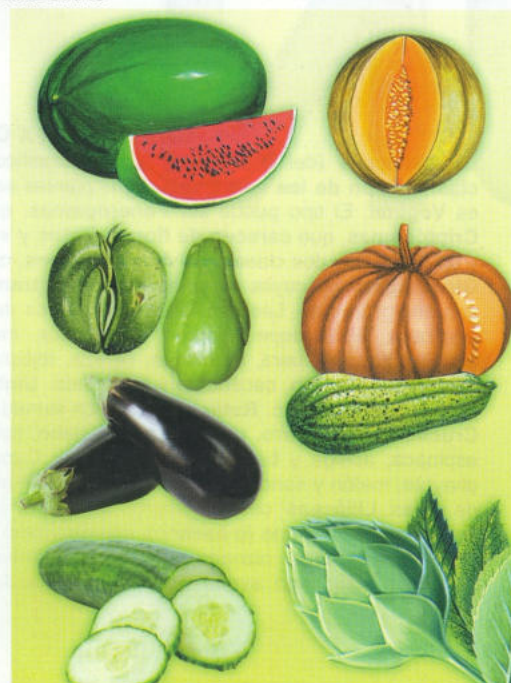
RAÍCES COMESTIBLES



FRUTAS Y VERDURAS



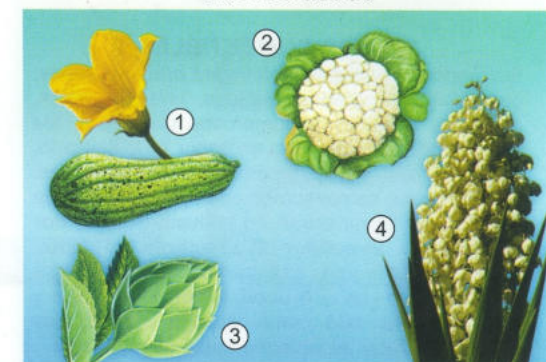
TAXONOMÍA



FRUTAS TROPICALES



FRUTOS SECOS



FLORES COMESTIBLES



HOJAS COMESTIBLES



## FRUTAS TROPICALES

Los **trópicos** son regiones situadas a los lados del **ecuador**, una línea imaginaria que divide a la Tierra en norte y sur. Allí hace mucho calor y las lluvias son abundantes. Ese clima es tan favorable para la vida que en los trópicos se extienden grandes y exuberantes selvas, donde habitan árboles, arbustos y plantas que dan deliciosas frutas, como las de la ilustración: 1) **plátano**, que crece en arbusto; 2) **coco**, que es el fruto de la **palmera**; 3) **mango**, del árbol del mismo nombre; 4) **piña**, producto de una planta; 5) **guayaba**, del árbol **guayabo**, y 6) **papaya**, del **papayo**.

## FRUTOS SECOS

Una de las técnicas para conservar las frutas es **desecarlas**, es decir, quitarles toda el agua, como las **pasitas** que se hacen de uvas. Pero también hay frutos que son secos naturalmente, porque contienen una cantidad muy limitada de agua. En el cuadro del frente pueden apreciarse los siguientes: 1) **café**, que es la **semilla** de un arbusto llamado **café**; 2) **castaña**, fruto del árbol denominado **castaño**; 3) **avellana**, fruto del árbol conocido como **avellano**; 4) **pistache**, fruto del árbol **pistacho**, y 5) **nuez**, del **nogal**. Algunos de estos frutos son **sumamente ricos en grasas**.

## FLORES COMESTIBLES

Son importantes ingredientes para preparar sopas, quesadillas, ensaladas, bebidas, jaleas, postres, pasteles, golosinas y numerosos platillos, a los que embellecen y les dan un sabor muy delicado. También sirven para aromatizar aceites y bebidas. Las flores que se consumen con mayor frecuencia son las que se muestran en la ilustración: 1) **flor de calabaza**, 2) **coliflor**, 3) **alcachofa** y 4) **izote**, que es la flor de una yuca centroamericana. Otras muy comunes son el **brócoli**, la flor de guayaba y la **manzanilla**, que como infusión resulta muy eficaz para tratar las enfermedades estomacales.

## HOJAS COMESTIBLES

Como muestras de las plantas cuyas hojas se consumen, en la ilustración tenemos: 1) **lechuga**, 2) **acelga**, 3) **cilantro**, 4) **perejil** y 5) **verdolaga**. Son importantes ingredientes de sopas, tortas, sandwiches, tacos, ensaladas, salsas y una gran cantidad de platillos. Se recomienda su consumo diario por ser muy sabrosas, ricas en vitaminas y minerales, y con bajísimo contenido de calorías. Es preferible comerlas **crudas**, pero muy limpias y bien **desinfectadas**. Otras hojas comestibles son las de la **col**, el **berro**, la **espinaca**, el **quelite**, el **apio**, el **brócoli**, el **betabel** y la **zanahoria**.

## FRUTAS Y VERDURAS

Todas las **plantas fanerógamas** producen frutos, dentro de los cuales se encuentran las **semillas**. Se acostumbra darles el nombre de frutas a los **frutos comestibles**, para diferenciarlos de los que no son utilizados en la alimentación humana. Muchas frutas se dan en **árboles frutales**, otras en **arbustos frutales** y unas pocas son producidas por **plantas herbáceas**.

Las frutas se comen **maduras y frescas**, pero también se cocinan y se utilizan para preparar jugos, aguas frescas, bebidas embotelladas, postres, pasteles, mermeladas, jaleas, gelatinas, frutas secas o cristalizadas, conservadas en almíbar, en latas o frascos, etc. También se suelen fermentar para fabricar vinos, licores y otras bebidas alcohólicas, principalmente con uvas, manzanas y piñas. Originalmente se les llamó verduras a las partes verdes de las plantas comestibles, pero con el tiempo este término se extendió para nombrar a **todas las partes de las plantas que se consumen**, aunque presenten un color diferente. Las verduras se conocen también como **hortalizas** porque se cultivan en **huertos**, cuyo tamaño varía desde pequeñas parcelas familiares hasta terrenos muy extensos.

Tanto las frutas como las verduras son **alimentos muy saludables y nutritivos** que deben incluirse en la dieta diaria en cantidades considerablemente mayores que la carne, los lácteos, los huevos y los productos hechos a base de harinas. Ambas son **sumamente ricas en vitaminas, minerales y fibra**. Además, las frutas contienen muchos azúcares, ciertas verduras poseen proteínas, y existen varias frutas y verduras con elevados contenidos de grasas.

**Las frutas se comen, no se beben**, es decir, no se recomienda consumirlas en jugos, porque se concentran todos sus azúcares. Por su parte, **las verduras deben comerse preferentemente crudas**, porque la cocción elimina sus vitaminas y otras propiedades nutritivas. Se aconseja no pelar las frutas ni las verduras cuyas cáscaras son comestibles, ya que **las cáscaras suelen presentar el mayor contenido de fibra**. Antes de consumirlas, es necesario lavar y desinfectar muy bien las frutas y verduras para matar todos los microbios que puedan contener.

## TAXONOMÍA

La taxonomía (del griego *taxís*, que significa **orden**, y *nomos*, **norma**) es la **ciencia de la clasificación de los seres vivos**. Las plantas se clasifican en: **Reino, Tipo, Clase y Familia**. El reino es **Vegetal**. El tipo puede ser **Fanerógamas**, que son las que **tienen flores, frutos y semillas**, o **Criptógamas**, que **carecen de flores, frutos y semillas**. Todas las frutas y verduras son fanerógamas y de estas hay dos clases, las **Angiospermas**, que llevan las **semillas encerradas en el fruto**, y las **Gimnospermas**, cuyas **semillas se encuentran en un fruto abierto**. Todas las plantas comestibles son angiospermas. Las familias más comunes de las frutas y verduras son las siguientes: **Rosáceas**: manzana, albaricoque, níspero, zarzamora, melocotón, capulín, frambuesa, almendra, nectarina, ciruela, durazno, pera, membrillo, cereza, tejocote y fresa. **Leguminosas**: frijol, haba, soya, lenteja, chícharo, garbanzo, cacahuete y tamarindo. **Umbelíferas**: apio, apio-nabo, chirivía, zanahoria, hinojo, perejil, anís y cilantro. **Rutáceas**, también llamadas **cítricos**: naranja, lima, limón, toronja y mandarina. **Crucíferas**: col, berro, rábano, coliflor, nabo, colinabo, mostaza, coliflor y brócoli. **Quenopodiáceas**: espinaca, acelga y betabel (o remolacha). **Cucurbitáceas**: calabaza, calabacita, calabacín, pepino, chayote, melón y sandía. **Solanáceas**: papa, jitomate, tomate, berenjena, pimienta y diversas especies de chiles. **Liliáceas**: cebolla, puerro, ajo, espárrago y yuca. **Musáceas**: a la que pertenecen todas las variedades de plátano (o banano), como plátano tabasco, plátano morado, plátano dominico y plátano macho. **Cactáceas**: biznaga y nopal. **Palmáceas**: coco y dátil. **Gramíneas**, mejor conocidas como **Cereales**: maíz, trigo, avena, arroz, sorgo, cebada, mijo, centeno y amaranto.

## PARTES COMESTIBLES

Cada verdura tiene una o más partes que se pueden comer. En la ilustración se muestran ejemplos de dichas partes: 1) **raíz o bulbo**, como la **zanahoria**; 2) **caña**, que es un tipo de tallo, como el de la **caña de azúcar**; 3) **tallo**, como el **espárrago**; 4) **hojas y tallo**, como ocurre con el **apio**; 5) **hojas**, como la **espinaca** y la **lechuga**, y 6) **hongos**, como el **huitlacoche**, que es un **parásito del maíz**. En el anverso también se muestran unos **champiñones**, que no son parásitos de ninguna planta, pero son hongos, aunque no verduras, porque **los hongos no son vegetales**, pertenecen a un reino aparte, el **Reino de los hongos**. Sin embargo, se acostumbra incluir a los hongos comestibles entre la lista de las verduras. Y, por cierto, que constituyen un alimento muy nutritivo y saludable. También algunas **flores** se consumen y sobre ellas trata un cuadro de esta monografía. Otras partes de las plantas que se comen y no aparecen en el dibujo son las **semillas**, como las de las **leguminosas**, que son **plantas cuyo fruto es una vaina llamada legumbre**, la cual da albergue a las semillas, como **soya, frijoles, habas, alfalfa, chícharos, cacahuates, lentejas y garbanzos**. Otras semillas importantes son las de la **chía**, la **granada**, el **girasol**, el **ajonjolí**, la **mostaza** y las de la calabaza, llamadas **pepitas**.

## FRUTOS SILVESTRES

Las plantas silvestres son las que surgen en la tierra espontáneamente y se desarrollan sin la intervención humana, es decir, son **plantas que no se cultivan**. Con ellas se nutría el hombre prehistórico cuando llevaba una vida de nómada, y de ellas incluso hoy puede alimentarse cualquier persona que pasee por el bosque. En la ilustración se muestran algunos de estos frutos: 1) **cereza**: fruto del árbol **cerezo**; 2) **ciruela**, fruto del árbol **circuelo**; 3) la **nuez**, fruto del árbol **nogal**; 4) **fresa**, fruto de una planta del mismo nombre, y 5) **zarzamora**, fruto de la **zarza**, que es un arbusto.

## RAÍCES COMESTIBLES

Algunas verduras tienen **partes muy gruesas, generalmente subterráneas**, donde **acumulan sus reservas alimenticias**, y pueden ser **bulbos**, de forma relativamente esférica; **tubérculos**, que son raíces gruesas de las que pueden brotar retoños; **cormos**, que se parecen a los tubérculos, pero son una **combinación de tallos y raíces**, y **rizomas**, que en realidad no son raíces, sino **tallos subterráneos**. Como ejemplos de esas nutritivas partes, en la ilustración vemos: 1) **nabo**, 2) **cebolla y cebollín** (de este último también se consume el tallo); 3) **camote** y 4) **papas**.

TEXTO REDACTADO POR TERE DE LAS CASAS