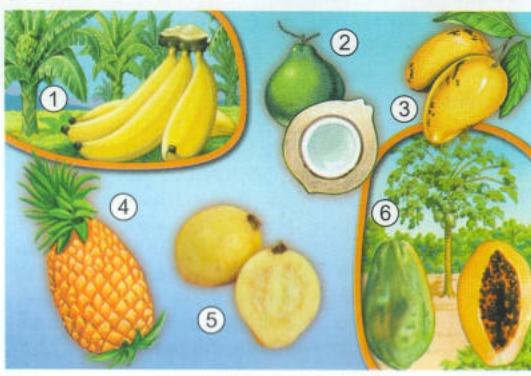
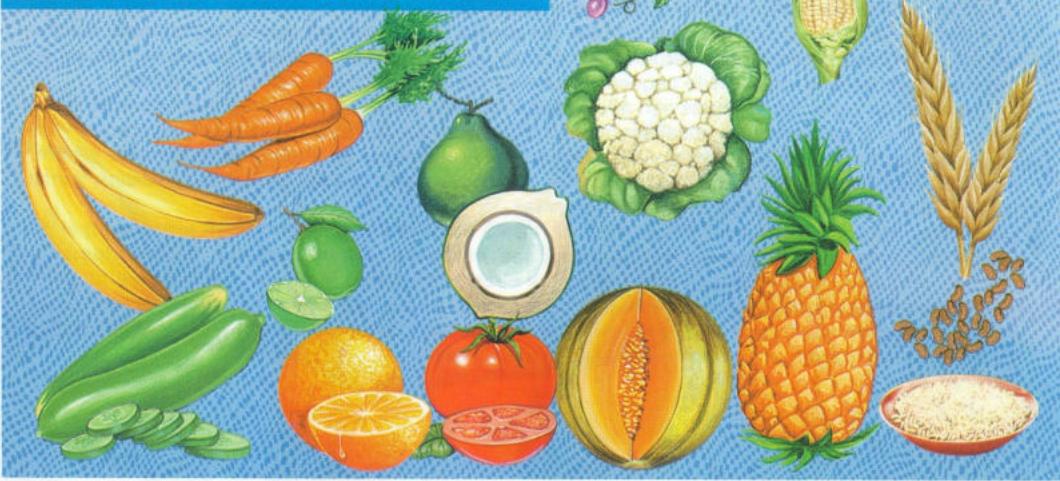


PARTES COMESTIBLES



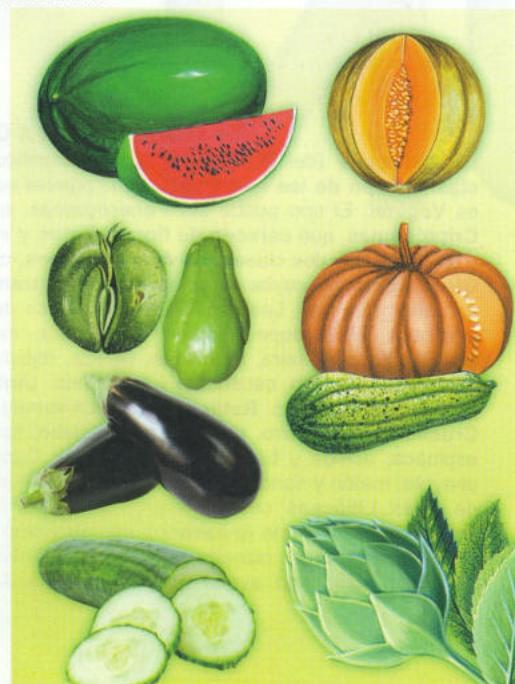
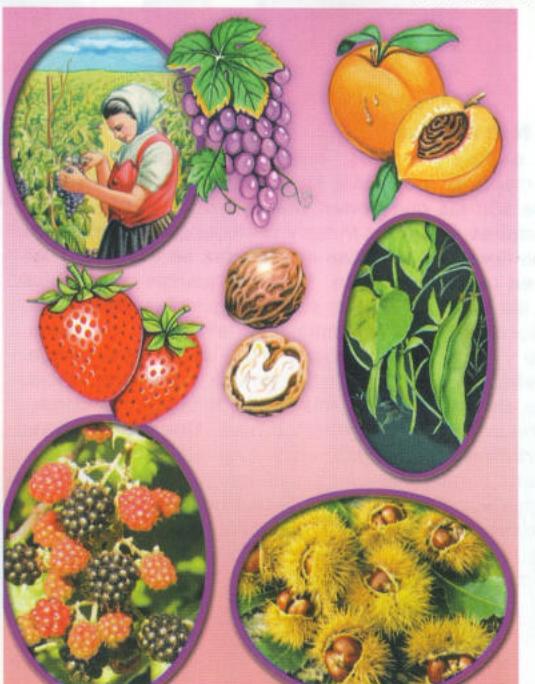
FRUTAS TROPICALES



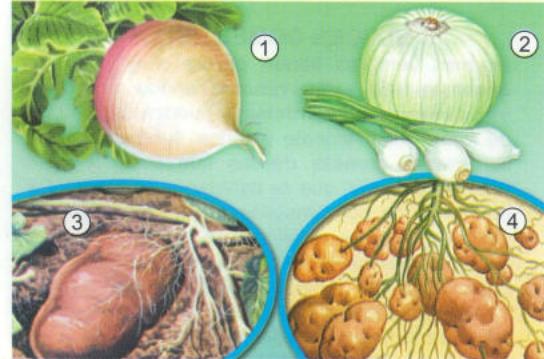
FRUTAS Y VERDURAS



FRUTOS SILVESTRES



FLORES COMESTIBLES



RAÍCES COMESTIBLES

TAXONOMÍA



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 cafeto; 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.

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 huítlacoche, 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, chicharos, cacahuate, lentejas y garbanzos. Otras semillas importantes son las de la chía, la granada, el girasol, el ajonjoli, 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

TAXONOMÍA

La taxonomía (del griego *taxis*, 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 Criptogamas, 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, framboesa, almendra, nectarina, ciruela, durazno, pera, membrillo, cereza, tejocote y fresa. Leguminosas: frijol, haba, soya, lenteja, chícharo, garbanzo, cacahuate 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, pimiento y diversas especies de chiles. Liliáceas: cebolla, puerro, ajo, espárrago y yuca. Músáceas: 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.