

**Dato**

Hortalizas son elementos comestibles de una planta y que no son frutas.

# Frutas que pensabas que eran verduras

**Sabías...**

La botánica divide los alimentos que se obtienen del reino vegetal en dos grandes campos principales, las frutas y las hortalizas.

Aprende a identificar tus alimentos.

EL UNIVERSAL  
Ciudad de México

El uso popular suele asociar una fruta con su uso en la cocina dulce, mientras que a las verduras se les considera ingredientes para platillos salados.

En definición, las frutas son aquellos alimentos que contienen una o varias semillas y que nacen a partir de la fecundación del óvulo de una flor, la cual al madurar, pierde sus pétalos, pistilos y demás elementos característicos para dar paso al fruto.

En el caso de las hortalizas, estas tienen distintas divisiones. El término hace referencia a todos los elementos comestibles de una planta y que no son frutas, es decir, tallos, raíces y hojas, por mencionar algunos.

La palabra "verdura" es utilizada y aceptada como sinónimo de hortaliza; sin embargo, de manera estricta las verduras son aquellas hortalizas en las que predomina el color verde.

**JITOMATE**

Bajo la definición botánica, se trata de una fruta, pues este delicioso ingrediente, en todas sus formas, variedades y tamaños se produce a partir de una flor; además de que contienen gran cantidad de semillas en su interior.

Aunque la preparación más



La variedad que te imagines, antes fue una flor y ahora es una fruta.

común del jitomate es dentro de platillos salados, puede utilizarse como elemento dulce en mermeladas o pasteles.

**PEPINO**

Esta fruta se confunde fácilmente, pues el color verde nos despista haciendo que pueda parecer una verdura. Además, se asocian las frutas con un sabor dulce, mientras que el pepino tiende a ser neutro y en ocasiones de un ligero amargor, sabores que parecen más familiares en la gama de las hortalizas.

**AGUACATE**

La gastronomía mexicana usa el aguacate como ingrediente estrictamente

salado. Para hacer guacamole, salsas o como guarnición en unos buenos tacos. A pesar de la creencia popular, el aguacate es una fruta, debido a que nace después de la polinización de una flor, además de que la semilla en su interior lo hace pertenecer a dicha clasificación.

Por suerte, cada vez se experimenta más con el sabor y las propiedades del aguacate en el mundo dulce, por ello es posible encontrar helados de aguacate, así como pasteles o mousses hechos a partir de esta fruta.

**CHILES**

El ingrediente favorito de la cocina mexicana es una fru-

ta. Así es, gracias a la maduración de una flor polinizada podemos obtener todo tipo de chiles. La variedad que te imagines, antes fue una flor y ahora es una fruta, así que tal vez sí estás comiendo la cuota necesaria de frutas al día.

**CHAYOTE**

El chayote crece en una planta trepadora, es completamente verde, de cáscara gruesa y algunas variedades incluso tienen espinas. Este intimidante alimento es en realidad una fruta, pues contiene en su interior una semilla suave que lo hace pertenecer a esta clasificación.



El aguacate es una fruta, debido a que nace después de la polinización de una flor.

**CALABAZA**

La familia de las cucurbitáceas pertenece a las frutas, aunque de manera estricta el fruto también puede considerarse una baya, ya que

la flor no pierde su estructura. La ventaja de este tipo de frutas es que puedes disfrutar de la calabaza y la flor, ya que ambas son comestibles.

## 7 datos sobre el nopal

Una taza de nopal aporta el 12% de tu requerimiento diario de fibra.

AGENCIAS  
Ciudad de México

El nopal, más allá de ser uno de los iconos más representativos de nuestro país, es una planta que además de nutrir, es protagonista en la gastronomía mexicana, así como en la medicina tradicional, pues ha demostrado científicamente mejoras en la salud de quienes lo consumen.

**1.-VERSÁTIL**

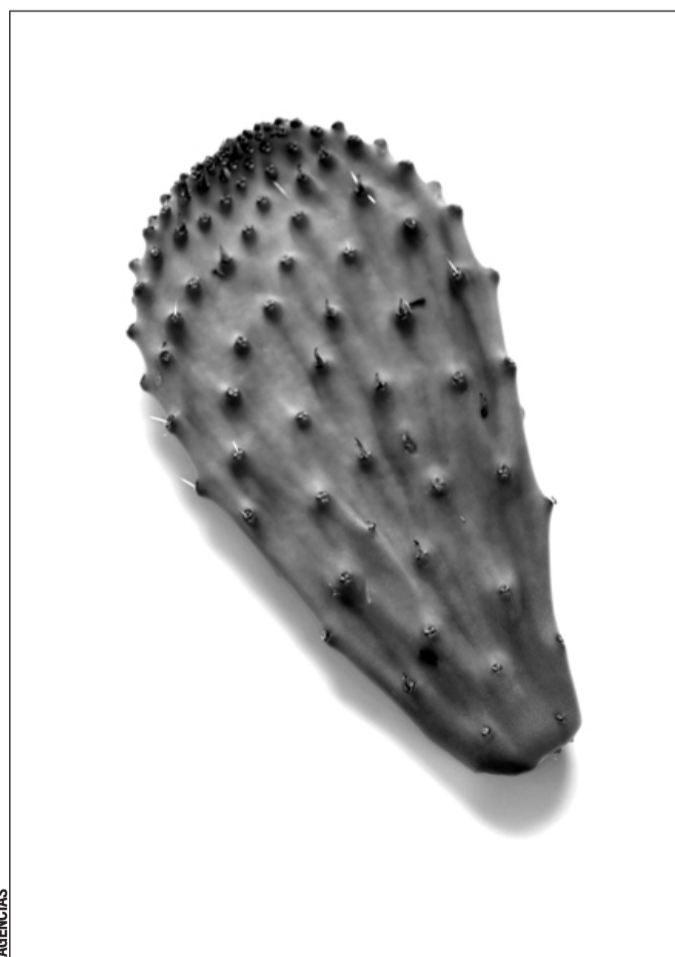
El nopal puede ser aprovechado de muchas formas, ya sea en jugo, sopa, plato fuerte o postre. Se puede comer cocido, asado o crudo, sin embargo, al consumirlo crudo obtenemos un mayor aporte de vitamina C.

**2. ECONÓMICO**

Un kilo de nopal (limpio) ronda entre \$15 y \$30. México es un gran exportador de nopal y Milpa Alta el principal productor en Ciudad de México.

**3. HIPOGLUCEMIANTE**

Existe evidencia clínica preliminar de que el consumo de nopal puede disminuir entre 17 y 48% los niveles de glucosa en sangre en personas que viven con diabetes tipo 2, esto se debe a que su alto contenido de fibra inhibe la absorción intestinal de la glucosa.



**Consejo.** No cocer los nopales por más de 10 minutos porque pierden aporte de polifenoles y vitamina C.

**4. DIGESTIVO**

El nopal se caracteriza por tener dos tipos de fibra: soluble e insoluble. La primera, tiene beneficios a nivel cardiovascular a diferencia de la insoluble que mejora la función digestiva.

**5. CARDIOSALUDABLE**

De acuerdo a un estudio del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos, de la Universidad de Arizona, el consumo frecuente de nopal mostró una disminución del 33% los niveles de colesterol LDL o "malo" en sangre.

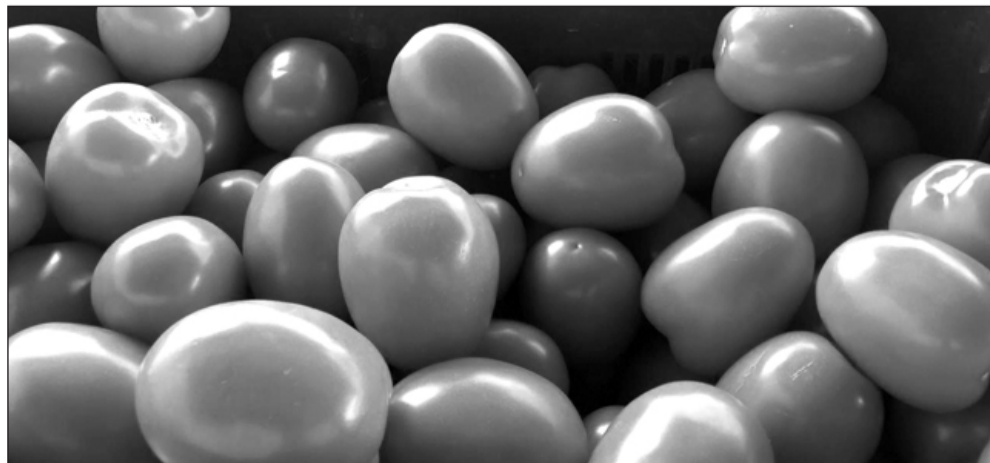
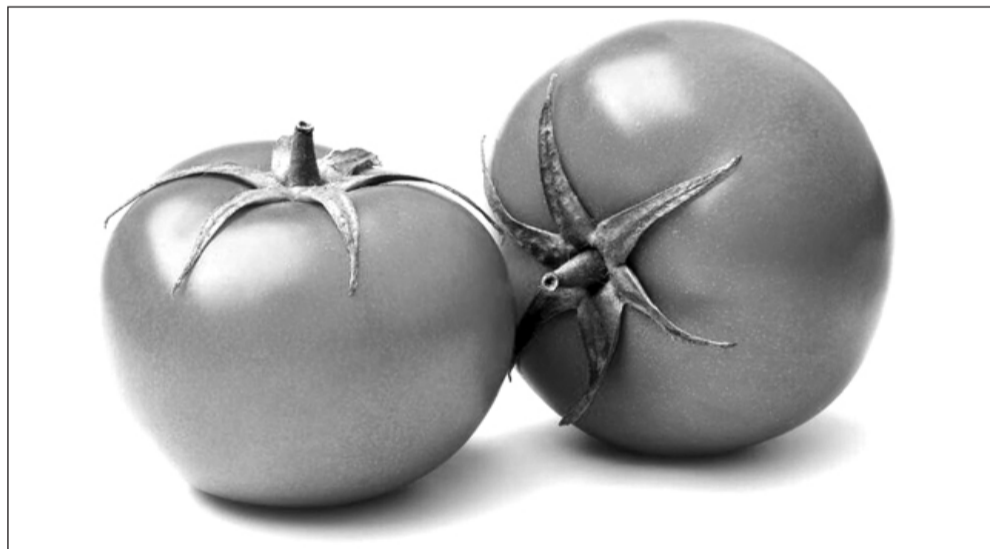
**6. PREBIÓTICO**

Los prebióticos son un tipo de fibra dietética que favorecen la proliferación de las bacterias "buenas". Estos microorganismos benefician la salud digestiva, mejoran el sistema inmunológico e incluso, ayudan a prevenir ciertas enfermedades.

**7. ANTIOXIDANTE**

El nopal es rico en polifenoles y vitamina C, dos potentes antioxidantes que reducen el estrés oxidativo y protegen a las células del daño causado por los radicales libres.

## COCINA



### VARIEDAD DE TOMATES

**Bola:** Es capaz de crecer en suelos con diferentes características, se trata de una planta trepadora con tallo rígido y flores hermafroditas de color amarillo que producen un fruto globoso.

**Cherry:** Es el tipo de tomate de sabor más dulce, llamado así pues su fuerte color rojo y pequeño tamaño le dan un parecido con una cereza.

**Saladette:** Es un tomate con pulpa abundante, un ligero sabor dulce, y es menos carnoso que el tomate bola.