

Frutas vs Verduras:

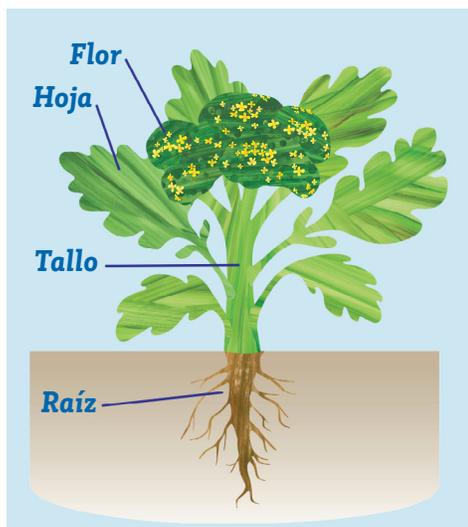
¿Cuál es la diferencia?

Las frutas y verduras son partes de las plantas que son buenas para comer. Las verduras incluyen raíces, hojas, tallos e incluso botones florales (mira la imagen abajo). Ejemplos de verduras son lechuga, papas y brócoli.

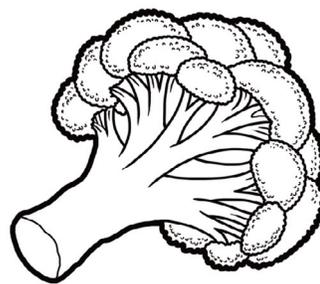
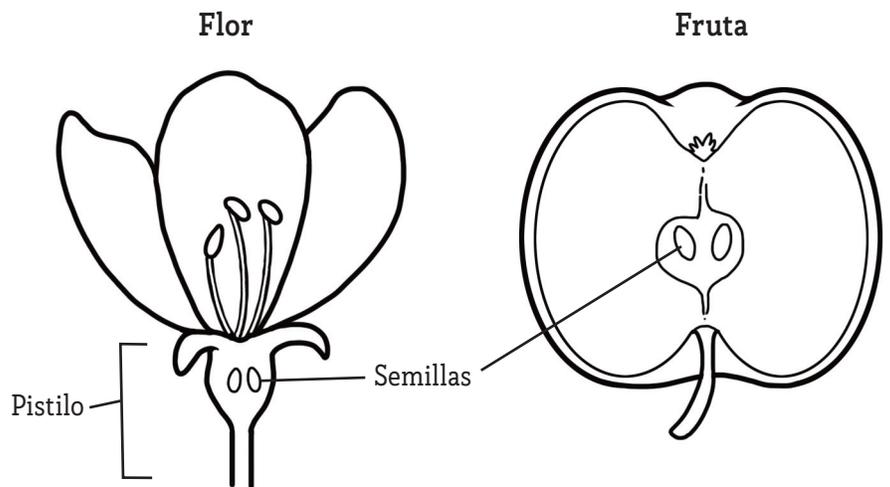
Todas las frutas comienzan como flores. Después de que las flores de algunas plantas han sido polinizadas, la flor crece alrededor de la semilla y forma una fruta. En la naturaleza, la fruta ayuda a las plantas a esparcir sus semillas por millas: los animales vienen a la planta para comer la fruta sabrosa y esparcen sus semillas en sus heces.

Algunas frutas, como los tomates, los ejotes, los chiles, los aguacates y las calabazas, también se les conoce como verduras. Los llamamos verduras en la cocina y la nutrición, porque son más similares a otras verduras que a las frutas en lo que respecta a su sabor y los nutrientes que proporcionan.

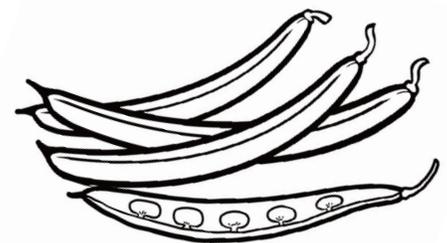
Las Partes de una Planta



La Parte de una Flor de Manzana que se Convierte en una Fruta



¿Sabías que cuando comes brócoli estás comiendo los pequeños botones florales inmaduros de la planta? Las cabezas de brócoli están formadas por muchas pequeñas flores que aún no se han abierto. El brócoli es una verdura desde el punto de vista botánico y nutricional, y la gente disfruta comer su tallo y sus flores.



Los ejotes son vainas verdes y carnosas que crecen alrededor de las semillas de una planta de frijol. La mayoría de la gente piensa en los ejotes como una verdura; sin embargo, botánicamente son una fruta.

¡Ya sea que las llamemos frutas o verduras, las partes de las plantas que comemos están llenas de diferentes nutrientes y necesitamos abejas para ayudarlas a crecer!