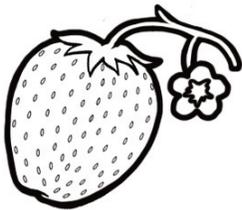


# Todo Sobre las Semillas

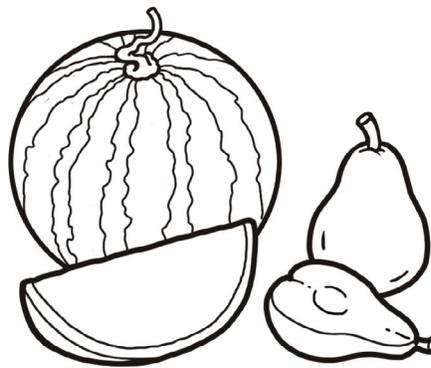


Los girasoles son una planta con semillas que podemos comer.

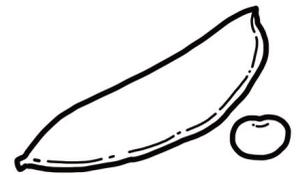
Una semilla contiene todo lo que se necesita para que una planta crezca, excepto agua, tierra saludable, aire y sol. Las abejas ayudan a producir semillas. A cambio, las semillas se convierten en plantas que producen polen.



**¿Sabías que las fresas tienen sus semillas por fuera?** Una flor de fresa está hecha de muchas flores diminutas fusionadas en una gran flor. Los puntitos en la superficie de una fresa son las semillas de cada flor.



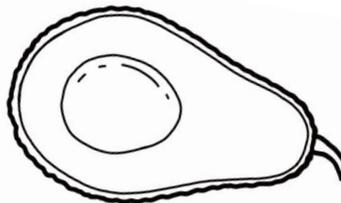
**¿Por qué algunas frutas no tienen semillas?** Hay dos razones principales: algunas frutas, como las sandías sin semillas, se han cultivado para producir la menor cantidad posible de semillas diminutas. Otras plantas, como las peras, pueden producir frutos sin ser polinizadas. Cuando esto sucede, la fruta resultante no tendrá semillas.



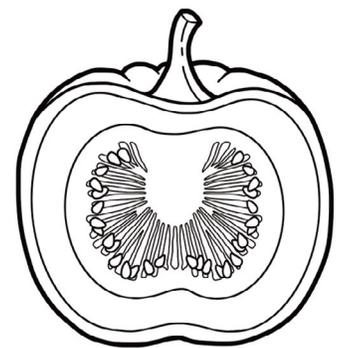
**¿Crees que los frijoles son semillas?** Es probable que no pienses en los frijoles (como los frijoles “kidney,” pintos y negros) como semillas, pero son las semillas de una planta de frijol. Crecen dentro de una vaina verde y carnosa. Nutricionalmente, los frijoles son únicos: se consideran tanto un alimento vegetal como proteico.



Muchas plantas tienen semillas que podemos comer. Puedes esculpir una calabaza y rostizar y comer sus semillas, o secar las semillas y guardarlas para plantar.



**¿Qué tan grandes son las semillas?** Las semillas vienen en todas las formas y tamaños. Los aguacates tienen una semilla grande.



**¿Puedes pensar en otras semillas que podamos comer?** ¿Qué tal las semillas de ajonjolí y girasol? ¡Las semillas están llenas de nutrientes que nuestro cuerpo puede usar porque tienen esos nutrientes almacenados en su interior para convertirse en una planta!