



*Nombre del Alumno: **Rebeca María Henríquez Villafuerte***

*Nombre del tema: **Súper nota de las frutas y verduras***

*Parcial: **3°***

*Nombre de la Materia: **Nutrición***

*Nombre del profesora: **Dra. Katia Paola Martínez***

*Nombre de la Licenciatura: **Medicina Humana***

*Semestre: **3°***

San Cristóbal de las Casas, Chis, 21 de Noviembre de 2022.

SÚPER NOTA DE LAS FRUTAS Y VERDURAS:

FRUTAS:

Se denomina **fruta** a aquellos frutos comestibles obtenidos de plantas cultivadas o silvestres que, por su sabor generalmente dulce-acidulado, su aroma intenso y agradable y sus propiedades nutritivas, suelen consumirse mayormente en su estado fresco, como jugo o como postre (y en menor medida, en otras preparaciones), una vez alcanzada la madurez organoléptica, o luego de ser sometidos a cocción.



CLASIFICACIÓN DE LAS FRUTAS:

Hay diferentes formas de clasificar la fruta, según sea su tipo, la forma de recolección o el proceso de maduración.

- Según sea el fruto:
 - **Frutas de hueso o carozo (drupas):** aquellas que tienen una semilla encerrada en un endocarpio duro, esclerificado; como el damasco (albaricoque) o el durazno (melocotón).
 - **Frutas de pepita o pomáceas:** frutos derivados de un receptáculo engrosado, como la pera y la manzana, poseen 5 semillas sin cubiertas esclerificadas.
 - **Frutas de grano:** son las frutas resultantes de un receptáculo engrosado, cuyos frutos verdaderos (aquenios) presentan aspecto de minúsculas semillas en su interior. Tal es el caso del higo, fruto que recibe el nombre botánico de *sicono*.

- Según el tiempo desde su recolección hasta que es consumida:
 - **Fruta fresca:** cuando el consumo se realiza inmediatamente o a los pocos días de su recolección, de forma directa, sin ningún tipo de preparación o cocinado.
 - **Fruta seca, desecada o pasa:** es la fruta que, bien naturalmente o bien por un proceso de desecación artificial, tiene en su composición menos de un 50% de agua,⁴ y gracias a ello se puede consumir meses, e incluso años, después de su recolección como las nueces en general (incluyendo las castañas y las avellanas), los cacahuates, el cacao, las pasas o los orejones.



Según el tipo de maduración (en la maduración de la fruta puede producirse o no un incremento de la tasa respiratoria, acompañado de un incremento en la síntesis de etileno, que se denomina *climaterio* y que sirve para clasificarlas):⁵

Frutas climatéricas: son aquellas que muestran un incremento más o menos marcado en la tasa respiratoria y en la síntesis de etileno. Entre las frutas climatéricas se cuentan: la manzana, la pera, el plátano o banana, el melocotón, el albaricoque, el kiwi, la chirimoya y la fresa, entre otras. Estas frutas evidencian una maduración coordinada por el etileno, que regula los cambios de color, sabor, textura y composición. Estas frutas suelen almacenar almidón (Leucoplastos) como hidrato de carbono de reserva durante su crecimiento.

Frutas no climatéricas, no presentan variaciones sustanciales en la tasa respiratoria o en la síntesis de etileno durante la maduración. Además, el etileno no coordina los cambios organolépticos principales (sabor, aroma, textura) durante la maduración. Entre las frutas no climatéricas se encuentran: las cerezas en general, la naranja, el limón, la mandarina, la piña, y la uva, entre otras. Estos frutos no almacenan almidón antes de la maduración, razón por la cual no deben ser separados de la planta antes de alcanzar la madurez organoléptica.

Siempre, la velocidad de maduración y la vida en postcosecha no se asocia con el carácter climatérico o no climatérico de las frutas, sino con la **respiración**: cuanto mayor es la tasa respiratoria (constante o no), mayor es la perecibilidad de la fruta.⁵ Por ejemplo, la **manzana** es una fruta climatérica que evidencia un pico en la producción de etileno y en la tasa respiratoria durante su maduración. Sin embargo, su tasa respiratoria media-baja le asegura una vida en postcosecha más prolongada que la de algunos frutos no climatéricos, como las **fresas**, las **zarzamoras** o las **frambuesas** que poseen tasas respiratorias más elevadas.



Hay además, algunos grupos de frutas que se distinguen por tener ciertas características comunes:



- **Fruta cítrica**, aquella que se da en grandes arbustos o arbolillos perennes (entre 5 y 15 m) cuyos frutos o frutas, de la familia de las rutáceas, poseen un alto contenido en vitamina C y ácido cítrico, el cual les proporciona un sabor ácido muy característico. Las más conocidas son la naranja, el limón, la mandarina, la maracuyá, el pomelo y la lima.
- **Fruta tropical**, aquella que se da de forma natural en las regiones tropicales, aunque por extensión, se aplica a las frutas que necesitan para su desarrollo unas temperaturas cálidas y alta humedad, como la banana, el coco, la papaya, el kiwi, el mango y la piña.
- **Fruta del bosque**, un tipo de frutas pequeñas que tradicionalmente no se cultivaban sino que crecían en arbustos silvestres en los bosques, como la frambuesa, fresa, la mora, la grosella, la zarzamora y la endrina.

Fruto seco, aquella que por su composición natural (sin manipulación humana) tiene menos de un 50 % de agua. Son alimentos muy energéticos, ricos en grasas, en proteínas, así como en oligoelementos. Las más conocidas son la almendra, la nuez, la avellana, el maní, el coco y las castañas.

COMPOSICIÓN DE LA FRUTA:

La composición química de las frutas depende sobre todo del tipo de fruta y de su grado de maduración.

Agua: Más del 80 % y hasta el 90 % de la composición de la fruta es agua. Debido a este alto porcentaje de agua y a los aromas de su composición, la fruta es muy refrescante.⁶

Glúcidos: Entre el 5 % y el 18 % de la fruta está formado por carbohidratos. El contenido puede variar desde un 20 % en el plátano hasta un 5 % en el melón, sandía y fresas. Las demás frutas tienen un valor medio de un 10 %.



Fibra: Aproximadamente el 2 % de la fruta es fibra dietética. Los componentes de la fibra vegetal que nos podemos encontrar en las frutas son principalmente pectinas y hemicelulosa.

- **Vitaminas:** Como los carotenos, vitamina C, vitaminas del grupo B. Según el contenido en vitaminas podemos hacer dos grandes grupos de frutas:
 - Ricas en vitamina C: contienen 50 mg/100. Entre estas frutas se encuentran los cítricos, también el melón, las fresas y el kiwi.
 - Ricas en vitamina A: Son ricas en carotenos, como los albaricoques, melocotón y ciruelas.
- **Sales minerales:** Al igual que las verduras, las frutas son ricas en potasio, magnesio, hierro y calcio. Las sales minerales son siempre importantes pero sobre todo durante el crecimiento para la osificación. El mineral más importante es el potasio.



- **Lípidos:** La mayoría de las frutas tiene bajo contenido en grasas, oscilando entre el 1% y el 2%. Como excepción tenemos frutas grasas como el aguacate que posee un 16 % de lípidos y el coco que llega a tener hasta un 60 %. El aguacate contiene ácido oleico que es un ácido graso monoinsaturado, pero el coco es rico en grasas saturadas como el ácido palmítico. Al tener un alto valor lipídico tienen un alto valor energético de hasta 200 Kilocalorías/100gramos. Pero la mayoría de las frutas son hipocalóricas con respecto a su peso.
-
- **Proteínas:** Los compuestos nitrogenados como las proteínas son escasos en la parte comestible de las frutas, aunque son importantes en las semillas de algunas de ellas. El contenido de proteínas puede estar entre 0,1 y 1,5 %.
- **Aromas y pigmentos:** La fruta contiene ácidos y otras sustancias aromáticas que junto al gran contenido de agua de la fruta hace que ésta sea refrescante. El sabor de cada fruta vendrá determinado por su contenido en ácidos, azúcares y otras sustancias aromáticas.

CONSUMO:

Las frutas pertenecen al grupo 5 de la rueda de alimentos, ricos en azúcares, vitaminas C y A y sales minerales, representada en dicha rueda de color verde. Por su alto contenido en vitaminas y sales minerales pertenece al grupo de alimentos reguladores. Las frutas se localizan en el segundo piso de la pirámide de alimentos, es decir, que se recomienda la ingesta de 4 piezas de fruta en niños y 2 piezas en el adulto al día. A pesar de que en la clasificación general por grupos, las verduras y frutas están en grupos diferentes, los nutrientes que contienen son similares, aunque en el caso de las frutas el contenido en hidratos de carbono es más elevado y ello las convierte en alimentos un poco más energéticos.



PROCESO DE MADURACIÓN Y EVOLUCIÓN:

Las transformaciones que se producen en las frutas debido a la maduración son:

- Degradación de la clorofila y aparición de pigmentos amarillos nombrados carotenos y rojos, denominados antocianos.
- Degradación de la pectina que forma la estructura.
- Transformación del almidón en azúcares y disminución de la acidez, así como pérdida de la astringencia.



PROCESO DE CONSERVACIÓN:

La fruta debe ser consumida, principalmente como fruta fresca. Un almacenamiento prolongado no es adecuado; tampoco sería posible para algunos tipos de fruta, como las cerezas o las fresas. Muchas especies de frutas no pueden ser conservadas frescas, porque tienden a descomponerse rápidamente. Para la conserva o almacenamiento de la fruta hay que tener en cuenta que la temperatura ambiental elevada favorece la maduración ya que la temperatura demasiado alta puede afectar al aroma y al color. La fruta que se almacena debe estar sana, no deteriorada y exenta de humedad exterior.

PREPARACIÓN:

Conserva, secado, azucarado, macerado en alcohol, mermelada, confitura, jalea, bebida de frutas.

En latas o frascos de vidrio calentados en ausencia de aire. Es el método de conservación más económico de frutas, sobre todo para manzanas, ciruelas, albaricoques y uva. Para su preparación se parte en trozos la fruta, se colocan en recipientes limpios y se cubren con capas de azúcar, se cierran los botes y se guardan en lugar fresco. El alcohol es un poderoso desecante, que actuaría igual que en el desecado con azúcar, como por ejemplo en las cerezas al coñac. Son productos de consistencia pastosa y untuosa elaboradas con fruta fresca separada de huesos y semillas, o bien de pulpa de fruta o concentrados de fruta a los que se añade fruta.

FRUTAS Y SU EFECTO EN LA SALUD:

EFECTO LAXANTE:

Las frutas se han considerado como un coadyuvante para prevenir el estreñimiento. La fibra dietaria o alimentaria presente en ellas, se consideran la clave para esta propiedad. Pueden tener dos tipos de fibra la soluble y la insoluble.

Frutas y cardiopatías

Las enfermedades cardiovasculares (enfermedad coronaria o infarto al miocardio), tienen una estrecha relación de incidencia con los hábitos dietéticos, muchos estudios reportan especial atención al consumo de frutas y vegetales en cuanto a los altos beneficios, ya que aportan ciertas sustancias, como antioxidantes, folatos, fibra, potasio, flavonoides y otros fitoquímicos.

Frutas y cáncer

Varios estudios prospectivos, multicéntricos, han mostrado la evidencia significativa de una correlación inversa entre consumo de frutas y vegetales y el riesgo de padecer cáncer. Por ello en 1997 el World Cancer Research Fund, estableció la siguiente recomendación *“comer entre 400-800 g o 5 o más porciones al día de una variedad de vegetales y frutas a lo largo del todo el año”*.

Frutas y metabolismo de la glucosa Los estudios experimentales han demostrado que una alta ingesta de fibra reduce la concentración de glucosa e insulina en sangre de personas diabéticas y produce una baja tolerancia a la glucosa. Los alimentos con índice glicémico bajo, sin relación a su contenido de fibra en particular, se asocian con una mejor respuesta de la glucosa postprandial y con una mejora global del control de la glucemia.



Frutas y obesidad

El alto consumo de frutas y vegetales en personas con **obesidad**, asegura la disminución de un 30% de la ingesta calórica diaria, pero no afecta la palatabilidad y la sensación de saciedad de las mismas. Pero el alto contenido de fibra insoluble de algunas frutas puede ayudar a controlar la saciedad, mediante el enlentecimiento del vaciamiento gástrico

VERDURAS:

Las **verduras** son hortalizas cuyo color predominante es el verde.¹ Sin embargo, el uso popular suele extender su significado a otras partes comestibles de las plantas, como hojas, inflorescencias y tallos.² El vocablo *verdura* no es de carácter científico ni botánico, tratándose de una denominación popular con un significado que varía de una cultura a otra, pudiendo en ocasiones ser sinónimo de hortalizas o equivalente a vegetales que no lleven el sabor dulce o ácido de las frutas (de allí que se hable de *frutas y verduras*).



TIPOS:

Se pueden clasificar las diferentes verduras por la parte de la planta dedicada a la alimentación humana:

Hoja: acedera, acelga, apio, borraja, cardo, cualquier variedad de col, escarola, espinaca, lechuga, endivia.

Tallo: puerro, espárrago, apio.

Inflorescencia (flor o conjunto de flores): alcachofa, brócoli, coliflor.

Fruto: berenjena, calabacín, calabaza (zapallo, auyama, ahuyama), aguacate/palta, pepino, pimiento, tomate. Es bueno destacar que todos los frutos botánicamente se consideran frutas, mas al no tener el sabor dulce característico de aquellas se consumen como verduras. Igualmente aplica a la mayoría de las frutas verdes (no maduras) y se dice que esta podría ser la etimología del término.

Semilla (legumbres inmaduras o verdes): guisante (o arveja), habas, judía verde (o frijol, o habichuela, o poroto), soja.

Raíz: nabo, rábano, zanahoria, mandioca (yuca), mafafa (quequisquillo, malanga, cocoñame, yautía, ocumo), arracacha (apio, zanahoria blanca), chirivía, remolacha.

Tubérculo: patata (papa), boniato (batata o camote), ñame.

Cormo: taro (malanga, papa balusa, otoi, yautía coco, ocumo chino).

Rizoma: jengibre.



ORÍGENES:

Las principales verduras proceden de los diferentes continentes (según J. R. Harlan)⁵ según esta distribución:

- **Suroeste de Asia:** ajo, remolacha, zanahoria, coles, lechuga, nabos, cebollas, perejil, puerro, guisantes, rábano.
- **África:** ñame, quingombó, calabaza de peregrino, caupí.
- **Europa:** apio.
- **China del Norte:** col china, calabaza blanca, alcachofa china, jengibre, judía azuki, nabo, rábanos chinos, soja.
- **Sureste asiático:** berenjena, ñame, taro.
- **América del Norte (México):** judía de Lima, batata, judía verde, tomate.
- **América del Sur (Andes):** judía verde, judía de Lima, pimiento, patata, quinoa, tupinambo (aguaturma).



HISTORIA:

Antes del advenimiento de la agricultura, los seres humanos eran cazadores-recolectores. Buscaban frutas comestibles, nueces, tallos, hojas, bulbos y tubérculos, además animales muertos y vivos que cazaban para alimentarse.⁶ Se cree que la jardinería forestal en un claro de selva tropical es el primer ejemplo de agricultura. Se identificaron especies de plantas útiles y se alentó a que crezcan mientras se eliminaron las especies indeseables. Pronto siguió la mejora mediante la selección de cepas con características deseables, como frutos grandes y de crecimiento vigoroso.⁷ Si bien la primera evidencia de la domesticación de pastos como el trigo y la cebada se ha encontrado en el Creciente Fértil en el Medio Oriente, es probable que varios pueblos de todo el mundo comenzaran a cultivar entre el 10 000 a. C. y el 7 000 a. C.⁸ La agricultura de subsistencia continúa hasta el día de hoy, y muchos agricultores rurales de África, Asia, América del Sur y otros lugares utilizan sus parcelas de tierra para producir alimentos suficientes para sus familias, mientras que los excedentes de producción se utilizan para intercambiarlos por otros bienes.⁹



PRODUCCIÓN:

CULTIVO: Las verduras han formado parte de la dieta humana desde tiempos inmemoriales. Algunos son alimentos básicos, pero la mayoría son añadidos, que agregan variedad a las comidas y los nutrientes necesarios para la salud. Algunas hortalizas son perennes, pero la mayoría son anuales y bienales, y por lo general se cosechan dentro de un año de la siembra o la siembra. Cualquiera que sea el sistema que se utilice para cultivar, sigue un patrón similar: preparación del suelo aflojándolo, eliminando las malas hierbas y agregando abonos orgánicos o fertilizantes, sembrar semillas o plantar vegetales jóvenes, cuidar el cultivo mientras crece para reducir la competencia de las malezas, controlar las plagas y proporcionar suficiente agua, cosechar los productos cuando estén listos, clasificarlos, almacenarlos y comercializarlos.

COSECHA:

Cuando se cosecha una verdura, se corta de su fuente de agua y alimento. Continúa transpirando y pierde humedad mientras lo hace, un proceso más notable en el marchitamiento de los cultivos de hojas verdes. La recolección de tubérculos cuando están completamente maduros mejora su posterior almacenamiento, pero, de forma alternativa, estos pueden dejarse en el suelo y cosecharse durante un período prolongado. El proceso de cosecha debe buscar minimizar los daños y magulladuras en el cultivo. Las cebollas y el ajo se pueden secar durante unos días en el campo y los cultivos de raíces como las patatas se benefician de un breve período de maduración en un entorno cálido y húmedo, durante el cual las heridas cicatrizan y la piel se engrosa y se endurece. Antes de la comercialización o el almacenamiento, es necesario realizar una clasificación para retirar los productos dañados y seleccionar los productos de acuerdo con su calidad, tamaño, madurez y color.



CEMERCIALIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN:

La comercialización se ha realizado desde antiguo en grandes mercados callejeros, plazas y lugares públicos. Lugar donde exponían a la venta los diferentes granjeros y agricultores de una región los productos vegetales y hortalizas procedentes de su cosecha. Los negocios de exposición eran generalmente familiares.

En estos casos la venta de las verduras estaba muy sujeta a la estacionalidad de las mismas, las condiciones climáticas, las técnicas del cultivo, etc. Tan solo estaba disponible para vender aquello que era posible cosechar y recolectar en cada época del año. Los mercados de verduras se solían encontrar en las cercanías de las iglesias y lugares de paso.

PIGMENTACIÓN:

El color de las verduras indica el contenido de alguna sustancia característica, lo habitual es que predomine el color verde debido a la presencia de un pigmento natural verde denominado clorofila. La clorofila se puede ver afectada fácilmente por el pH de las sustancias de la planta y por esta razón puede variar el color desde el verde oliva que revela la existencia de medios ácidos hasta el verde brillante de los medios alcalinos. (Es lo que ocurre al cocinar guisantes y judías verdes con un poco de bicarbonato que se logran colores más brillantes). Algunos de los ácidos presentes en las verduras se liberan durante la cocción, particularmente si se cuecen sin la tapadera.

Si se observan otros colores como el amarillo/naranja en frutas o verduras se debe a la presencia de carotenoides, que se ven afectados igualmente por los procesos de cocinado o de cambios en el pH. El color amarillo también se debe a la xantofila, especialmente si es de tono poco subido.



USOS:

CULINARIOS: Se pueden encontrar crudas en diversas ensaladas, aliñadas con vinagre y aceite y acompañadas con los ingredientes más diversos. Como aperitivo en la cocina francesa se toman las crudités y en Rumanía como Zacuscă, como salsa coleslaw en los sándwiches o simplemente crudas.

Se pueden encontrar cocidas de diversas formas: desde las técnicas al vapor (aconsejables para mantener sus propiedades nutritivas), pasando por la olla de presión o simplemente pochadas.

- Se pueden preparar sopas calientes (sopa de verduras o la sopa de guisantes) o sopas frías como: gazpacho o la vichyssoise.
- Se pueden comer asadas a la parrilla acompañadas de diferentes carnes, o asadas a la sartén, o también horneadas sin pelar (escalivada) o al gratén.
- Se pueden tomar licuadas, en zumo de verduras (un ejemplo puede ser el zumo de zanahoria).



CONSERVAS:

Para poder conservar durante más tiempo la disponibilidad de la verdura, se procesan en conservas, secas al aire, en fermentación (como el sauerkraut de la cocina alemana o el kimchi de cocina coreana), los encurtidos (pepinillos en vinagre), en salazón, etc.

Las verduras pueden servir de acompañamiento o guarnición a los platos principales. Las verduras se pueden preparar enteras o cortadas con un cuchillo o tajadera (se emplean incluso mandolinas); existen diferentes formas de cortar las verduras: en juliana (en dedos largos), en brunoise (en pequeños dados), en chiffonade (se enrollan varias hojas y se cortan en forma transversal —anillos— con un grosor de unos 5 mm), noisette (pequeñas bolitas de pulpa).

NUTRICIÓN:

Las verduras poseen un alto contenido en agua (entre el 85-95 %) y fibra (1-4 g por 100 g), así como un bajo contenido de proteína y de grasa. Su contenido calórico es relativamente bajo: desde 20 kcal/100 g de los espárragos hasta 60 kcal/100 g de las habas.¹⁷¹⁸

Las vitaminas que aportan son principalmente la vitamina A (en forma de betacaroteno) y la vitamina C. Luego contienen minerales y fibra (celulosa, hemicelulosa y lignina), el 80 % restante es agua. Entre sus minerales, aportan gran proporción de calcio, entre 50-150 mg /100 g (acelgas, lechuga, espinacas).

Una de las vitaminas más destacables que aportan las verduras es la vitamina B9 o ácido fólico, que solamente se encuentra en abundancia en los vegetales.



HIGIENE:

Las verduras forman parte de la alimentación humana; por este motivo, deben mantenerse ciertas normas de higiene básicas en la manipulación de los vegetales. Las verduras deben enjuagarse con agua limpia de forma que se elimine la mayor parte de la suciedad, eliminando cuando sea posible las hojas o partes exteriores de las mismas. No se debe emplear lejías ni productos agresivos que puedan modificar sus sabor (hay que pensar que el cocinado ya elimina la mayoría de las bacterias y microorganismos existentes en ellas).

CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO:

MEDIOS REFRIGERADOS: Las verduras han tenido siempre un periodo de conservación de varios días en un medio refrigerado (a una temperatura de 8 °C), el tiempo depende principalmente del tipo de verdura (máximo una semana).²¹ Hay que ser consciente de que las verduras y las frutas maduras son muy susceptibles de recibir invasión de microorganismos tóxicos. Durante el almacenaje en este medio se deben poner las verduras en bolsas agujereadas o con láminas de aluminio y evitar que el envase sea hermético.

CONGELACIÓN:



Se puede prolongar su tiempo de consumo mediante congelación en cámaras especiales (en este caso pueden llegar hasta 12 meses de conservación). El congelado no erradica el *Clostridium botulinum* en los alimentos de bajo nivel de acidez, como las verduras, lo que sí es cierto es que a partir de 0 °C la bacteria deja de emitir toxinas botulínicas causantes del botulismo.

El congelado de verduras no destruye las enzimas existentes en los tejidos de las verduras, aunque estas enzimas suelen degradarse si previamente a la congelación se escaldan (eliminando así también la existencia de microorganismos). El congelado de verduras afecta mucho a la textura debido al contenido de agua de sus tejidos; estos cambios son menos notables en las verduras como los guisantes (se dice que mejoran su sabor con el congelado) y las judías verdes.

ENVASADO/ENLATADO:

Las verduras se pueden conservar también en liofilización (al vacío) o pueden ponerse en diferentes tipos de conservas. Suelen emplearse para el enlatado de las verduras tanto recipientes de vidrio como de latón.

Las verduras previamente a su introducción en la conserva se escalfan para reducir la actividad enzimática. En la conservación se emplean diferentes medios: en vinagre, aceite o sal. La actividad de envasado ha sido en la Antigüedad una tarea casera, se ha conservado desde la propia verdura: pimiento del piquillo, hasta platos como la menestra de verduras.



EN LA CULTURA:

TABÚ ALIMENTICIO:



Existen estudios que indican pocas incidencias a lo largo de las culturas indígenas de todo el mundo de considerar como alimento tabú a las verduras. Mientras la mayoría de las sociedades asocian los tabúes al consumo de determinadas carnes, los tabúes basados en plantas son raros y existen solo en pequeñas etnias muy bien conocidas.²² Además se produce una distinción en sexos: existen alimentos que son tabúes para hombres (y no para mujeres), y viceversa. Muy pocos autores mencionan los alimentos tabú basados en verduras o plantas y muchos de ellos afirman que el alimento tabú es solo con carne, rechazando la existencia de tabúes alimentarios basados en plantas. En las culturas occidentales se han asociado los tabúes de plantas a la sexualidad, en algunos periodos de la historia no se ha considerado tabú y era considerado sin embargo como afrodisíaco.

EN LA FILOSOFÍA:

Un ejemplo histórico de aversión al consumo de verduras es el del matemático griego Pitágoras de Samos: tanto él como sus seguidores «pitagóricos» (al igual que los órficos) hicieron de las habas un ejemplo de tabú alimentario. La existencia de este tabú ya está mencionada por fuentes antiguas como Aristóteles. El origen del tabú puede haber sido la creencia en la reencarnación y la migración de las almas, dentro de la creencia de los pitagóricos.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Fruta>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Verdura>