



Mi Universidad

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Nombre del Alumno

DOLORES HORTENCIA DOMINGUEZ LOPEZ

Nombre del tema

Super nota de frutas y verduras

3 parcial

Nombre de la Materia

NUTRICION

DOCENTE: DRA. KATIA MARTINEZ

Ha existido cierta confusión sobre cómo saber la **diferencia entre fruta y verdura** y si existe una regla establecida para determinar sus diferencias. Muchas personas piensan que la distinción radica en que las frutas son dulces y las verduras no, porque las frutas traen jugo y las verduras no, que solo las frutas pueden comerse en postres o que las verduras son de color verde.



¿Qué son las frutas?

El término "fruta" se le otorga a los **frutos comestibles que se obtienen a partir de plantas cultivadas**. Por lo que se caracterizan por contar con un aroma intenso y agradable. Su consumo generalmente es en un estado fresco mediante jugos o postres y usualmente se emplean durante su estado de maduración.

Su composición química es mayormente de agua. Por eso, más del 80% de las frutas que conocemos cuenta con un alto nivel de agua, aportando mayor frescura y aroma al alimento como tal.

¿Cómo diferenciar una fruta de una verdura?

Por línea general, una fruta es la parte del fruto que nos comemos, siendo este el ovario fecundado que la misma planta produce a partir de una semilla. En otras palabras, la fruta siempre será parte del fruto, teniendo una función meramente reproductiva en cada planta.

¿Qué son las verduras?

Podríamos decir que son aquellas "hortalizas" cuyo color predominante es el verde. Sin embargo, se puede extender su significado gracias a que podemos aprovechar gran parte de sus componentes como sus hojas, raíz, tallos y sus inflorescencias.

