



**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.

