

Frutas, verduras, hortalizas y camotes: ¿cuál es cuál?

IVÓN M. RAMÍREZ MORILLO

Herbario CICY, Unidad de Recursos Naturales, Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C. (CICY). Calle 43, No. 130, Col. Chuburná de Hidalgo, 97200, Mérida, Yucatán, México.
ramirez@cicy.mx

Hoy en día, al despertarse el interés en alimentarse sanamente por razones de salud personal y pública, se requiere que tengamos el conocimiento para diferenciar frutas, verduras, hortalizas y otras partes vegetales comestibles. Veamos con ejemplos cuál es cuál, independientemente si la comemos hervida, cruda, en sopas o ensaladas.

Palabras clave: Flores, fruto, ovario, raíces, tallos.

Actualmente existen miles de recomendaciones, tantas como personas, de lo que debe ser una dieta balanceada. Tenemos los carnívoros que jamás dejarán sus carnitas, taquitos, barbacoa y pare de contar. Tenemos también a los vegetarianos, macrobióticos, veganos, crudiveganos, etc.; hay de todos los gustos, colores y tamaños. No entraré en esos argumentos, ya que hay personas que han estudiado por años y están muchos más capacitados que una servidora para platicarles del tema, pero si entremos en el campo de la terminología para definir plantas o partes de ellas, que claro, comemos: desde sus brotes hasta sus flores, frutos y raíces.

Comencemos con el término más incluyente: **hortaliza**, que según el diccionario de la real Academia Española, es “*toda planta comestible que se cultiva en las huertas*”. Este término incluye todo lo que se cultiva y come, desde simples hojas hasta grandes frutos, si quiere quedar bien y no confundirse, puede decir: “hay que comer muchas hortalizas” y sale del paso con elegancia.

Pero si tiene curiosidad, platiquemos sobre sexo, sexo en las plantas quiero decir. Comencemos con una flor, formada por diferentes verticilos o partes, usualmente lo que más vemos son los pétalos, a

veces los sépalos (ambos son hojas modificadas), pero lo más importante en término de nuestro tema, es el ovario, el cual contiene óvulos que, si son fecundados por el polen, formarán frutos, provocando el engordamiento del ovario y formación de las semillas, futuros individuos del mundo, ¿suena familiar? El **fruto** así formado, puede ser seco (como las semillas de girasol, si son frutos de una solita semilla), o carnosos como los jitomates, manzanas, naranjas, sandía, melones, etc. Entonces, los frutos tienen semillas (excepto algunos que ya de tanto seleccionarlos y “mejorarlos” no tienen, como uvas, plátanos y otros). Si ya tiene claro el concepto de fruto, piense por unos minutos en el jitomate: llamado de muchas formas, pero así se lo sirva solo, como parte de un sándwich, cómalo con azúcar, con chile, limón y sal, lo de fruto nadie se lo quita.

Ahora, ¿a qué se le llama **verdura**? Acá si ya comenzamos a entrar en un campo más amplio, porque verdura se le llama, por ejemplo, a las hortalizas cuyo color predominante es el verde. Para confundirnos más, algunas veces verdura se usa como sinónimo de hortaliza o vegetal. Para salir con una idea clara de todo este lío, acordemos que las verduras son partes



Figura 1. Exhibición para Halloween en el Jardín Botánico de Kew, Londres, Inglaterra. Podemos observar frutos como chiles (en macetas) y una gran variedad de formas, tamaños y colores de calabazas (Fotografía: Ivón Ramírez Morillo).

verdes de las plantas, que no son frutos y que si son comestibles. Por ejemplo, ¿un limón es verdura o fruto? Una verdura se refiere a hortalizas verdes: lechuga, acelgas, perejil, cilantro, albahaca, etc. aunque algunas ya tienen representantes de colores más exóticos, como la albahaca o acelga morada.

Existe otro término menos usado para denominar a aquellos frutos que forman vainas o **legumbres**, como los ejotes, lentejas, garbanzos, etc. El nombre legumbre hace alusión a las Leguminosas, familia caracterizada porque sus frutos son en forma de vaina.

Hay otras hortalizas que comemos y que no son frutos ni hojas: son los **camotes o tubérculos**. Las plantas usualmente almacenan sus productos de la fotosíntesis, almidones, etc., en tallos o raíces, aéreos o subterráneos. Como todo sitio de almacenamiento, usualmente se engrosa y forma esas estructuras suculentas y ricas

en calorías. ¿Qué fue lo primero que se le vino a la cabeza? Apuesto que muchos pensaron en papas. ¿Qué son las papas? Hortalizas, claro que sí, frutos claro que no, pero un momento: ¿son raíces o frutos? ... ¿cómo saberlo? Acá es donde nuestra acelerada vida nos ayuda: ¿cuántas veces ha dejado su refrigerador descuidado por semanas? ¿Qué le pasa a sus papas? ¿Le salieron ramitas y hojitas? Si, y eso pone de manifiesto que es un tallo, tiene yemas de donde brotan ramitas y luego hojas. ¿Y las zanahorias? ¿Son raíces o tallos? Acá si hace el mismo experimento que con la papa, es decir, dejarla olvidada en el fondo del cajón de las hortalizas, no pasa lo mismo, lo que pone de manifiesto que las zanahorias no son tallos, son raíces engrosadas, igual que el betabel, y los rábanos, por poner otros ejemplos. Claro, podemos inclusive estudiar su anatomía para verificar si es tallo o



Figura 2. Mercado Naschmarkt, en Viena, Austria. Observe la gran selección de hortalizas: frutos como chiles, tomates, pepinos, etc.; tubérculos o camotes como betabel o remolachas, zanahorias, camotes, etc.; verduras como lechugas, acelgas, etc.; bulbos que son hojas engrosadas como cebollas de cambray, ajos, etc.; flores comestibles como aquellas del coliflor y del brócoli. (Fotografía: Ivón Ramírez Morillo).



Figura 3. Aunque parecen camotes (los de color blanco arriba a la izquierda), son grupos de flores inmaduras de una especie de palma del género *Bactris*. Las flores se agrupan en inflorescencias, las cuales se forman dentro de las hojas espinosas (abajo) llamadas brácteas. Estas exquisitices, estaban en venta en el mercado de Palenque en Chiapas, México. (Fotografía de Germán Carnevali).



raíz, y claramente se ve cuál es tallo y cuál raíz.

Creo que ya hemos avanzado en este asunto, si usted cree lo mismo y se siente ya bien puesto y preparado, aquí le hago unas preguntas a modo de examen: Ejotes: ¿verduras o frutos?; brócoli y coliflor: ¿verdura? ¿Qué es lo que se come? Piña (la de la piña colada): ¿fruto? ¿tallo engrosado? La naturaleza nos impone retos,

porque no todo es tan simple como lo pintan los libros con sus sencillos y simplificados diagramas, pero todo es cuestión de partir desde el comienzo de formación de las estructuras y entender en qué se transforman, para así engañarnos y complicarnos la vida. Independientemente de los nombres que usemos para identificarlos en cada región del mundo, son saludables y debemos incorporarlos a nuestras dietas.

Desde el Herbario CICY, 8: 16–19 (04-Febrero-2016), es una publicación semanal editada por el Herbario CICY del Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C., con oficinas en Calle 43 No. 130, Col. Chuburná de Hidalgo, C.P. 97200, Mérida, Yucatán, México. Tel. 52 (999) 942-8330 Ext. 232, www.cicy.mx/Sitios/Desde_Herbario/, webmas@cicy.mx. Editor responsable: Ivón Mercedes Ramírez Morillo. Reserva de Derechos al Título Exclusivo No. 04-2014-082714011600-203, otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor, ISSN: 2395-8790. Responsable de la publicación: José Fernely Aguilar Cruz, Calle 43 No. 130, Col. Chuburná de Hidalgo, C.P. 97200, Mérida, Yucatán, México. Fecha de última modificación: 04 de febrero de 2016. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente expresan la postura del editor de la publicación.