

VERDURAS

Ciertas plantas con tallos blandos presentan partes que se consumen como alimento humano y que se denominan verduras. Casi todas ellas, pobres en grasas y calorías, representan fuentes valiosas de vitaminas, minerales, fibra e hidratos de carbono, por lo que constituyen unos elementos importantes para una dieta saludable y equilibrada. Las verduras pueden consumirse frescas y en conserva, de modo que están disponibles durante todo el año y en todo el mundo.

BULBOS, VERDURAS SUBTERRÁNEAS



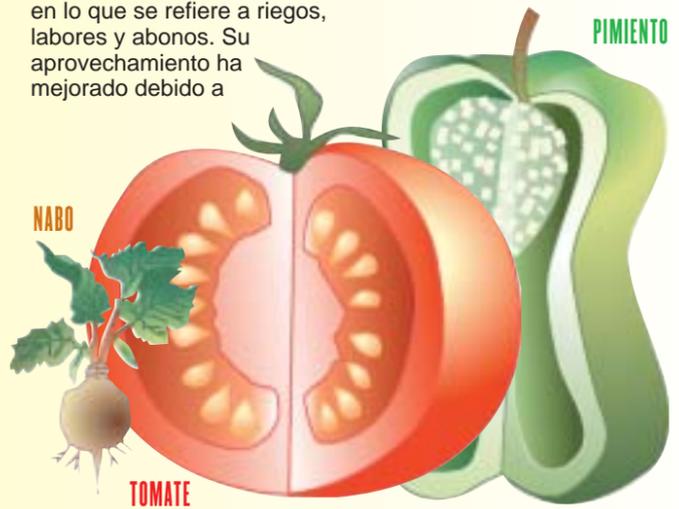
Algunas plantas poseen un tallo subterráneo y muy corto formado por escamas o bases de hojas, que contienen gran cantidad de

sustancias alimenticias de reserva. Además, los bulbos encierran una yema que puede desarrollarse y formar una nueva planta.

PRODUCTOS HORTÍCOLAS

Se cultiva una extensa variedad de verduras, hasta 40 tipos diferentes, que requieren un cuidado especial en lo que se refiere a riegos, labores y abonos. Su aprovechamiento ha mejorado debido a

los progresos en el transporte, la congelación de los alimentos y la industria conservera.



FLORES

La alcachofa, el brócoli y la coliflor son capullos de flores que se comen directamente. También las flores de calabaza se venden en muchos países.

HOJAS
Existen ciertas verduras como la lechuga, la espinaca, la endivia, o la col china que son plantas cuya parte comestible es la hoja y se consumen en ensalada.



TALLOS

Otro tipo de verduras, como sucede en el caso del apio y del espárrago, se caracterizan por que el hombre aprovecha su tallo para alimentarse.

LEGUMINOSAS

El fruto de estas plantas herbáceas dicotiledóneas es una vaina aplanada o legumbre que contiene las semillas. Se compone de una sola cámara y se abre a lo largo de las dos suturas de los bordes.



GUISANTES

JUDÍA VERDE

COTILEDÓN

SEMILLA

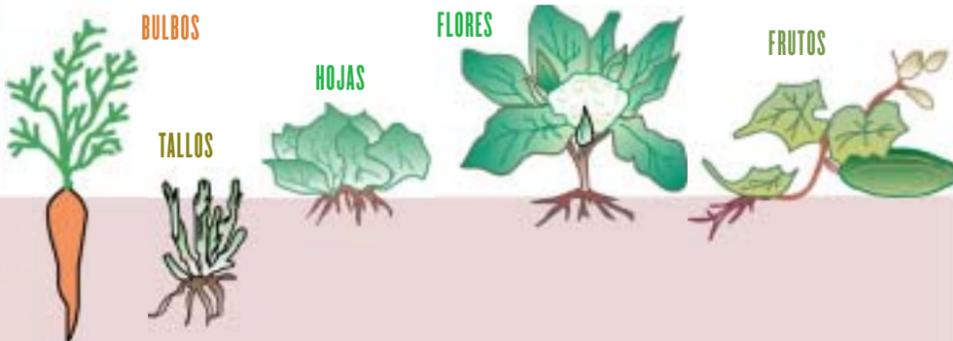
CUCURBITÁCEAS

Reciben este nombre las plantas angiospermas dicotiledóneas de tallo sarmentoso, fruto carnoso y semilla sin albumen. El fruto característico de esta familia es el pepónide y presenta una cavidad central. Comprende a los pepinos, las calabazas, los melones y las sandías.



CALABAZA

PEPINO



TIPOS DE VERDURA

Las verduras pueden clasificarse en función de la parte comestible de cada planta, ya sea el fruto (tomate, berenjena, alubia, sámara del arce), la semilla, la hoja, el tallo, la raíz (el rábano), el tubérculo (papa o patata, boniato, rábano, nabicol, rutabaga, ñame, mandioca), el bulbo y la flor. La mayoría de las especies de verduras se desarrollaron en regiones templadas, pero algunas se han adaptado al clima tropical.

Infografía: Juan Emilio Serrano
Textos: Manuel Irujo / EL MUNDO