

“¿Qué son las frutas y verduras?”

No existe una definición ampliamente aceptada para las frutas o verduras. La definición acordada para el Año Internacional de las Frutas y Verduras es la siguiente.

Las frutas y verduras se consideran partes comestibles de las plantas (por ejemplo, estructuras portadoras de semillas, flores, brotes, hojas, tallos, brotes y raíces), ya sean cultivadas o cosechadas en forma silvestre, en estado crudo o en forma mínimamente elaborada.

Se excluyen:

- Raíces y tubérculos amiláceos como la yuca, la papa, el camote y el ñame (aunque las hojas de estas plantas se consumen como verduras).
- Leguminosas de grano seco (legumbres) a menos que se cosechen cuando no están maduras.
- Cereales, incluido el maíz, a menos que se cosechen cuando no están maduros.
- Nueces, semillas y oleaginosas como cocos, nueces y semillas de girasol.
- Plantas medicinales o hierbas y especias, a menos que se usen como verduras.
- Estimulantes como el té, cacao y café.
- Productos procesados y ultraprocesados elaborados a partir de frutas y verduras como bebidas alcohólicas (por ejemplo, vino, bebidas espirituosas), sustitutos de carne a base de plantas o productos de frutas y verduras con ingredientes añadidos (por ejemplo, jugos de fruta envasados, kétchup).”

FAO. 2020. Frutas y verduras. Esenciales para una vida saludable. Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021. Documento de antecedentes. Roma. Italia