

About Fruit



The **fruit** group can be tricky to define. This book follows the common understanding of fruit, which is considered to be the sweet and fleshy product of a tree or other plant that contains seeds and can be eaten as food. Some fruit that contains seeds, such as pumpkins, tomatoes, and cucumbers, remain in the vegetable category because they are not sweet to taste.

Fruit grows in different ways:

- ◇ On vines, like strawberries, kiwis, melons, and grapes.
- ◇ On trees, like apples, bananas, pomegranates, and citrus fruits.
- ◇ On bushes, like blueberries and raspberries.
- ◇ On plants with sword-like leaves, like pineapples.

Fruit Facts:

- The color of some fruit is determined by the skin on the outside, some by the meat on the inside, and some by both.
- Fruit may be fresh, canned, frozen, or dried. It may be served whole, chopped, pureed, juiced, blended, and some varieties, cooked.
- Fruit can be processed into bottled juices, jams, and jellies.
- Fruit can be preserved by dehydration, canning, pickling, and fermentation.
- Fruit is an important source of vitamins and carbohydrates like fiber and sugar.
- Different fruit contains different nutrients, so it is important to eat a variety of them. For example, mangoes, papayas, melons, and citrus fruits are high in vitamin C. Cantaloupe, apricots, peaches, and nectarines are sources of vitamin A.

- Fruit is low in calories and naturally sweet.
- Fruit and fruit juices contain water, a vital nutrient for the body.
- Whole fruit like apples and grapes contain more fiber than grape juice and applesauce. Dried fruits like figs, prunes, and raisins are good sources of fiber, too.
- Canned fruit packed in syrup has a lot of added sugar and is higher in calories than fresh fruit. Look for fruit that is packed in juice instead of syrup.
- A coconut is a seed, a fruit, and a nut.

Peel: To remove the outer covering or skin.

Pattern: Things that repeat in a certain order with elements that are predictable.

Pretend: A person or thing that is make-believe; fake; an imitation of something real.

Ripe: Mature; fully grown and developed.

Rotten: Showing signs of decay, such as bruises and blemishes, mold, shrinkage, odor, and slimy patches.

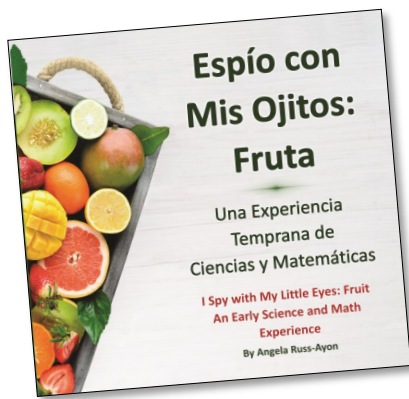
Segment: One of the parts into which something naturally separates or is divided.

Thaw: To go from a frozen to a liquid state; to be warm enough to melt ice and snow.

Wedge: A 3-D triangle that is thick on one end and tapers to a thin or sharp edge on the other end. Sliced food can be shaped like a wedge. A wedge is also a simple machine.

△ Depending upon where you live, it may be beneficial to research warnings about eating certain fruit, such as carambola (star fruit), grapefruit, elderberries, yew berries, apricot kernels, atropa, ackee, European spindle, pangium edule, and manchineel (considered the most poisonous fruit and fruit tree on the planet).

Sobre la Fruta



El grupo de **frutas** puede ser difícil de definir. Este libro sigue la comprensión común de la fruta, que se considera el producto dulce y carnoso de un árbol u otra planta que contiene semillas y se puede comer como alimento.

Algunas frutas que contienen semillas, como las calabazas, los tomates, y los pepinos, permanecen en la categoría de vegetales porque no son dulces al gusto.

La fruta crece de diferentes maneras:

- En una enredadera, como las fresas, los kiwis, los melones, y las uvas.
- En los árboles, como las manzanas, los plátanos, las granadas, y los cítricos.
- En los arbustos, como los arándanos, y las frambuesas.
- En plantas con hojas en forma de espada, como las piñas.

Datos de las Frutas:

- El color de algunas frutas está determinado por la piel en el exterior, algunas por la carne en el interior, y otras por ambos.
- La fruta puede ser fresca, enlatada, congelada o seca. Se puede servir entera, cortada, en puré, en jugo, mezclada, y algunas variedades se pueden cocinar.
- La fruta puede procesarse en jugos embotellados, mermeladas, y jaleas.
- La fruta puede conservarse mediante la deshidratación, el enlatamiento, al encurtir, y la fermentación.
- La fruta es una fuente importante de vitaminas y carbohidratos como la fibra y el azúcar.
- La fruta contiene diferentes nutrientes, por lo que es importante comer una variedad de ellos. Por ejemplo, los mangos, las papayas, los melones, y los cítricos son

ricos en vitamina C. El melón, los chabacanos, los duraznos, y las nectarinas son fuentes de vitamina A.

- La fruta es baja en calorías y naturalmente dulce.
- La fruta y los jugos de fruta son buenas fuentes de agua.
- Las frutas y los jugos de frutas contienen agua, un nutriente vital para el cuerpo.
- Las frutas enteras como las manzanas y las uvas contienen más fibra que los jugos y los purés de fruta, como la compota de manzana y el jugo de uva. Las frutas secas como los higos, las ciruelas pasas, y las pasas también son buenas fuentes de fibra.
- La fruta enlatada en almíbar tiene mucha azúcar agregada y es más alta en calorías que la fruta fresca. Cuando compren fruta enlatada, busquen fruta empacada en jugo en lugar de almíbar.
- Un coco es una semilla, una fruta, y una nuez.

De Mentira: Falsa. Una persona o cosa que no es real.

Patrón: Cosas que se repiten en un cierto orden con elementos predecibles.

Pelar: Remover la cubierta exterior o piel.

Podrida: La pudrición o descomposición de frutas son magulladuras e imperfecciones, moho, encogimiento, olor y manchas viscosas.

Segmento: Una de las partes en las que algo se separa o se divide naturalmente.

Descongelar: Pasar de un estado congelado a un estado líquido; estar lo suficientemente caliente para derretir hielo y nieve.

Cuña: Los alimentos en rodajas pueden tener la forma de una cuña, un triángulo tridimensional que es grueso en un extremo y se extrae hasta un borde delgado o afilado en el otro extremo. Una cuña es una máquina simple.

△ Depending upon where you live, it may be beneficial to research warnings about eating certain fruit, such as carambola (star fruit), grapefruit, elderberries, yew berries, apricot kernels, atropa, ackee, European spindle, pangium edule, and manchineel (considered the most poisonous fruit and fruit tree on the planet).