



## Hojas

Las hojas son la parte de la planta que se encargan de hacer la fotosíntesis y llevan a cabo los procesos de respiración y transpiración.

### Fotosíntesis, respiración y transpiración

Así como nosotros necesitamos **respirar** permanentemente para vivir y realizar nuestras tareas con energía, también lo necesitan las plantas para poder crecer y reproducirse. Este proceso las plantas lo realizan a través de las hojas, gracias a unos orificios llamados estomas. Tal vez puedas verlos con una lupa. Cuando respiran, las plantas incorporan oxígeno y expulsan dióxido de carbono a la atmósfera.

El proceso contrario a la respiración es la **fotosíntesis**, donde las plantas toman el dióxido de carbono de la atmósfera, eliminan oxígeno y así producen materia orgánica. Las plantas respiran durante todo el día, en cambio realizan la fotosíntesis sólo en las horas de sol ya que necesitan de su luz.

Para la **transpiración** las hojas reciben el agua que ingresó a la planta a través de las raíces. Una parte del agua la utilizan para fabricar su alimento, a través de la fotosíntesis, y el resto lo eliminan por los estomas hacia el aire.

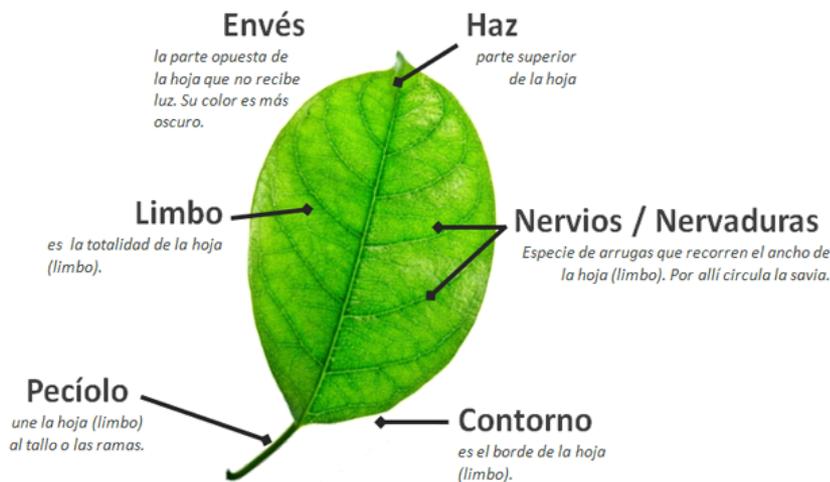


¿Sabías que cuando el ambiente es bien seco, las plantas cierran sus estomas para no perder tanta agua?

#### Para experimentar

Elegí una planta y cubrila con una bolsa transparente. Cerrala en la base del tallo, de manera que quede aislada del medio ambiente. Al poco tiempo podrás ver cómo la bolsa comienza a empañarse internamente, debido a la pérdida de agua.

### Las partes de las hojas



### Observando lo que comemos

Muchos de los alimentos que comemos provienen de las plantas y algunos de ellos corresponden a las hojas de las mismas, como la acelga, la lechuga, la espinaca, la radicheta y el berro, entre otros. Las verduras son un alimento indispensable para el crecimiento ya que contienen vitaminas y minerales que nos protegen de muchas enfermedades.

Siempre es preferible elegir las verduras de estación porque conservan mejor sus propiedades y es muy importante consumirlas a través de una dieta variada y equilibrada.

**Hoja de la Acelga**



**Hoja de la Lechuga**



**Hoja de la Remolacha**



**Hoja del Perejil**



**Hoja del Rabanito**



**Hoja de la Radicheta**



Cuando compramos verduras tenemos que fijarnos que estén en buen estado y lavarlas muy bien antes de consumirlas.