

Programa fruta fresca y vegetación: 13 de Diciembre de 2022

Cony Verdura fresca: ESPINACAS



Beneficios para la salud:

1. Vitamina C: apoya el sistema inmunológico, la piel sana y la curación
2. Vitamina K y vitamina A: coagulación de la sangre, curación y visión
3. Hierro: energía, formación de sangre y salud ósea



Datos curiosos:

1. La planta de espinacas se originó en Persia. Llegó a China en el siglo 7, Europa en el siglo 12 y los Estados Unidos en la década de 1800.
2. ¡La caricatura de Popeye en la década de 1930 aumentó el consumo de espinacas en los Estados Unidos en un estimado del 33%!
3. ¡Media taza de espinacas cocidas le dará a su cuerpo el 10% de todo el hierro que necesita consumir cada día!

