

Programa de Frutas y Verduras Frescas: Semana del 12 de diciembre de 2022

Verdura de la semana: **ESPINACAS**



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!

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

Fruta de la Semana: **UVAS TINTAS**



Datos curiosos:

1. ¡Las uvas se clasifican botánicamente como bayas!
2. Hay más de 8.000 variedades de uva de unas 60 especies. Los dos tipos principales son americanos y europeos.
3. Las uvas americanas están disponibles en septiembre y octubre, mientras que las uvas europeas están disponibles durante todo el año.

Beneficios para la salud:

1. Cobre: formación de glóbulos rojos, salud ósea, función inmune
2. Vitamina K: coagulación de la sangre y salud ósea
3. Antioxidantes: bienestar general, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer

