

Programa de Frutas y Verduras Frescas: Semana del 23 de Enero de 2023

Vegetal de la semana: **PIMIENTOS**



Datos curiosos:

1. ¡Los pimientos tienen más vitamina C que una naranja!
2. ¡Los pimientos crecen en un arbusto corto que puede crecer hasta 1 metro!
3. Los colores más comunes del pimiento son verde, amarillo, rojo y naranja. ¡Con menos frecuencia, los pimientos también pueden ser marrones, morados, blancos y lavanda!

Beneficios para la salud:

1. Contiene vitamina E – músculos y sistema nervioso
2. Rico en vitamina C – sistema inmunológico y curación
3. Alto contenido de vitamina A: ojos y piel

Fruta de la semana: **SANDÍA**



Datos curiosos:

1. La sandía se clasifica botánicamente como una calabaza: la familia de la calabaza también incluye verduras como el pepino, la calabaza y la calabaza.
2. Según Guinness World Records, la sandía más pesada se cultivó en Tennessee en 2013 y pesó 350.5 libras.
3. ¡Se llaman WATERmelones por una razón, ya que son 92% agua!

Beneficios para la salud:

1. Alto contenido de antioxidantes: reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer
2. Rico en vitamina C – apoya el sistema inmunológico y la curación
3. Alto contenido de agua – ideal para la hidratación

