

Programa de Frutas y Verduras Frescas: Semana del 30 de Enero de 2023

Verdura de la semana: **DESNUDO**



Datos curiosos:

1. La col rizada es muy nutritiva: ¡1 taza de col rizada contiene más vitamina K y A de la que necesita en todo un día!
2. La col rizada pertenece a la misma familia que el repollo, las coles de Bruselas y la col rizada.
3. ¡La col rizada es popular ahora, pero se ha disfrutado durante más de 2000 años! ¡La col rizada es un alimento básico en Escocia, Kenia, Dinamarca, Portugal, Italia y muchos otros países del mundo!

Beneficios para la salud:

1. Gran fuente de fibra – bueno para la digestión
2. Vitamina K y vitamina A: coagulación de la sangre, curación y visión
3. Buena fuente de calcio y hierro: salud ósea y sangre

Fruta de la semana: **MANGO**



Datos curiosos:

1. Los mangos se cultivaron por primera vez en la India hace más de 5.000 años. ¡India es el mayor productor de mangos!
2. ¡Hay más de 300 tipos de mangos cultivados en todo el mundo! Las variedades más comunes de mango vendidas en los Estados Unidos son: Tommy Atkins, Haden, Kent, Keitt, Ataulfo y Francis.
3. El mango es la fruta nacional de la India, Pakistán y Filipinas. También es el árbol nacional de Bangladesh.

Beneficios para la salud:

1. Rico en vitamina C, A & K – sistema inmunológico, curación, visión
2. Rico en antioxidantes – piel y reduce el riesgo de cáncer
3. Contiene potasio, ácido fólico y magnesio – corazón, huesos y salud cerebral

