

Programa de Frutas y Verduras Frescas: Semana del 6 de Febrero de 2023

Verdura de la semana: **BRÉCOL**



Datos curiosos:

1. ¡California produce casi todo el brócoli que se vende en los Estados Unidos!
2. La palabra brócoli proviene de la palabra italiana broccolo que significa "la parte superior floreciente de un repollo".
3. Según el USDA, ¡el estadounidense promedio come alrededor de 4 libras de brócoli cada año!

Beneficios para la salud:

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

Fruta de la semana: **MELÓN DE MIELADA**



Datos curiosos:

1. La mielada se originó en el Medio Oriente, en la antigüedad eran considerados sagrados por los egipcios debido a su sabor dulce.
2. ¡El melón melón era un gran favorito del emperador francés Napoleón y las semillas fueron traídas a los Estados Unidos por Cristóbal Colón!
3. La ciudad de Cavaillon, Francia, es considerada la capital mundial de la mielada.

Beneficios para la salud:

1. Alto contenido de agua: ¡ideal para la hidratación!
2. Fibra – salud del corazón, sistema digestivo y energía estable
3. Vitamina C – sistema inmunológico, salud de la piel y curación

