

Programa de Frutas y Verduras Frescas: Semana del 13 de Febrero de 2023

Vegetal de la semana: **PIMIENTOS ROJOS**



Datos curiosos:

1. ¡Un pimiento rojo grande tiene más vitamina C que una naranja!
2. ¡El pimiento rojo seco y alimentado utilizado para cocinar se conoce comúnmente como pimentón!
3. Los pimientos rojos se vuelven más dulces a medida que maduran.

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: **UVAS TINTO**



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

