

## Programa de Frutas y Verduras Frescas: Semana del 22 de Febrero de 2023

### Hortaliza de la semana: **JUDÍAS VERDES**



#### Datos curiosos:

1. Judías verdes cultivadas de dos maneras: en arbustos o en plantas con vides largas.
2. ¡La producción promedio de judías verdes en los Estados Unidos es de más de 800,000 TONELADAS!
3. Las judías verdes son la tercera planta de jardín más popular, después de los tomates y los pimientos.

#### Beneficios para la salud:

1. Vitamina K – coagulación de la sangre y salud ósea
2. Vitaminas B – cerebro, formación de sangre y sistema nervioso
3. Calcio – promueve huesos fuertes, corazón y salud muscular

### Fruta de la semana: **FRAMBUESAS**



#### Datos curiosos:

1. Hay más de 200 especies de frambuesas y, aunque las rojas son las más comunes, pueden ser moradas, doradas, negras o amarillas.
2. Las frambuesas son muy sórdidas: solo una baya tiene 100-120 semillas
3. Escocia es famosa por sus frambuesas. Durante la década de 1950, las frambuesas fueron transportadas de Escocia a Londres en un tren llamado The Raspberry Express.

#### Beneficios para la salud:

1. Alto contenido de fibra: saludable para el corazón y promueve la energía estable
2. Vitamina C – sistema inmunológico y curación
3. Alto contenido de antioxidantes: reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer

