

## Programa de frutas y verduras frescas: Marzo de 2023

### Featured Fruta Fresca: UVAS ALGODÓN DE AZÚCAR



#### Beneficios para la salud:

1. Antioxidantes: bienestar general, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer
2. Vitaminas B: salud del cerebro y del sistema nervioso, crecimiento y desarrollo
3. Vitamina K: coagulación de la sangre y salud ósea



#### Datos curiosos:

1. ¡Las uvas de algodón de azúcar son más dulces que las uvas verdes típicas sin acidez!
2. Hay más de 8.000 variedades de uva de unas 60 especies. Los principales tipos son americanos y europeos.
3. ¡Las uvas se desarrollan en vides que pueden alcanzar una longitud de 50 pies!

