

Programa de Frutas y Verduras Frescas: Marzo de 2023

Fruta featur fresco y: **NECTARINAS**



Beneficios para la salud:

1. Vitamina A: promueve la visión saludable y el crecimiento celular
2. Vitamina C: apoya el sistema inmunológico, la piel sana y la curación
3. Antioxidantes: bienestar general, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer



Datos curiosos:

1. Las nectarinas son una fruta de tono yestán relacionadas con melocotones, cerezas, ciruelas
2. ¡Las nectarinas a veces aparecen en los melocotoneros, y los melocotones a veces aparecen en los árboles de nectarina!
3. Las nectarinas se originaron en China hace 1000 años. ¡Ahora se cultivan en todo el mundo!

