

Programa de frutas y verduras frescas: Marzo de 2023

Vegetal fresco destacado: **REPOLLO ROJO**



Beneficios para la salud:

1. Antioxidantes: bienestar general, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer
2. Vitamina K – coagulación de la sangrey curación
3. Calcio: promueve huesos fuertes, importante para la salud del corazón y los músculos



Datos curiosos:

1. La col se considera el alimento nacional de Rusia. Los rusos comen más de siete veces más repollo que el norteamericano promedio.
2. La col está disponible en muchas variedades: roja o morada, verde y col Napa, que generalmente se encuentra en la cocina china.
3. La evidencia muestra que las coles se han cultivado durante más de 4.000 años.

