

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

Verdura de la semana: **COL ROJA**



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.

Beneficios para la salud:

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

Fruto de la semana: **NECTARINAS**



Datos curiosos:

1. Las nectarinas son una fruta de hueso y están 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!

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

