

Programa de Frutas y Verduras Frescas: Semana del 20 de Marzo de 2023

Vegetal de la semana: **TOMATES MEDLEY**



Datos curiosos:

1. ¡Hay más de 10,000 variedades de tomates!
2. ¡China es el mayor productor de tomates, Estados Unidos e India son el segundo y tercero más alto!
3. ¡Los tomates vienen en una variedad de colores que incluyen rojo, rosa, naranja, amarillo y marrón!

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: salud cerebral, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer

Fruta de la semana: **MELÓN**



Datos curiosos:

1. Los melones crecen en vides largas. Ocupan menos espacio en el jardín que las calabazas, pero una planta necesita varios pies de espacio en el jardín para crecer.
2. Los melones se originaron en la India o África. No se cultivaron comercialmente en los Estados Unidos hasta la década de 1890.
3. Cantaloupe lleva el nombre de un pueblo en Italia, Cantalupo. Las semillas de melón, traídas de Armenia, se plantaron en el jardín papal aquí en la década de 1600.

Beneficios para la salud:

1. Vitamina C: apoya el sistema inmunológico, la piel sana y la curación
2. Vitamina A: promueve la visión saludable y el crecimiento celular
3. Potasio: salud del corazón, músculos y sistema nervioso

