

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

### Featury Fre.sh Fruta: MELÓN



#### 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



#### 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.

