

Programa de Frutas y Verduras Frescas: Semana del 27 de Marzo de 2023

Hortaliza de la semana: COLIFLOR



Datos curiosos:

1. ¡La coliflor está relacionada con la col rizada, el brócoli, el repollo y el nabo!
2. Aunque el blanco es la variedad más común de coliflor, ¡también viene en variedades verdes, amarillas, naranjas y moradas!
3. La coliflor es muy difícil de cultivar ya que es muy sensible al calor y al frío y necesita al menos 6 horas de luz solar al día.

Beneficios para la salud:

1. Rico en colina – salud del cerebro
2. Alto contenido de antioxidantes: reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer
3. Vitaminas B (folato): cerebro, energía y formación de sangre

Fruta de la semana: MORAS



Datos curiosos:

1. ¡Las moras tienen uno de los niveles más altos de antioxidantes de cualquier alimento!
2. Las plantas de mora se consideran un cultivo de "zarza" debido a las espinas que cubren el arbusto, ¡están relacionadas con la planta de rosa!
3. La fruta no se considera una baya, sino más bien una fruta agregada de drupetas nu merous que maduran a una fruta de color púrpura oscuro que llamamos "mora".

Beneficios para la salud:

1. Alto contenido de fibra: saludable para el corazón y promueve la energía estable
2. Vitamina C – sistema inmunológico y curación
3. Alto contenido de antioxidantes: reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer

