

Programa de frutas y verduras frescas: Abril 2023

Fruta featur fresco y: **GUAYABA**



Beneficios para la salud:

1. Fibra: corazón sano, sistema digestivo y energía estable
2. Vitamina C: apoya el sistema inmunológico, la piel sana y la curación
3. Folato: cerebro y sistema nervioso, producción de sangre



Datos curiosos:

1. La guayaba se cultiva en un árbol y es nativa de América Central y del Sur, México y el Caribe.
2. ¡La guayaba viene en diferentes formas y variedades y la carne interior puede ser blanca, amarilla, rosa o roja!
3. Las hojas de guayaba a veces se usan en productos para el cabello porque se cree que ayudan con el crecimiento del cabello y previenen la pérdida del cabello.

