

Programa de Frutas y Verduras Frescas: Semana del 24 de Abril de 2023

Vegetal de la semana: **BEBÉ ESPINOSO**



Datos curiosos:

1. La planta de espinacas se originó en Persia. Llegó a China en el siglo 7, Europa en el siglo 12 y los Estados Unidos en la década de 1800.
2. ¡La caricatura de Popeye en la década de 1930 aumentó el consumo de espinacas en los Estados Unidos en un estimado del 33%!
3. ¡Media taza de espinacas cocidas le dará a tu cuerpo el 10% de todo el hierro que necesitas consumir cada día!

Beneficios para la salud:

1. Vitamina C: apoya el sistema inmunológico, la piel sana y la curación
2. Vitamina K y vitamina A: coagulación de la sangre, curación y visión
3. Hierro: energía, formación de sangre y salud ósea

Fruta de la semana: **DURAZNOS**



Datos curiosos:

1. ¡Los melocotones y las nectarinas están relacionados! La única diferencia es que los melocotones tienen la piel borrosa y las nectarinas son suaves.
2. Agosto es el mes nacional del melocotón. Los melocotones están en temporada desde junio hasta finales de agosto.
3. El apodo de Georgia es el "Estado del melocotón", ¡pero los estados de Carolina del Sur y California producen más melocotones cada año!

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. Fibra: corazón sano, sistema digestivo y energía estable

