

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

### Vegetal fresco con características : **ACELGA SUIZA**



#### Beneficios para la salud:

1. Gran fuente de fibra – bueno para la digestión
2. Vitamina K y vitamina A : coagulación de la sangre, curación y visión
3. Buena fuente de calcio y hierro: salud ósea y sangre



#### Datos curiosos:

1. ¡La acelga suiza arco iris viene en muchos colores, incluidos amarillo, rosa, naranja, púrpura, rojo y blanco!
2. A pesar de la referencia común "suiza", la acelga no es de origen suizo. De hecho, es originaria del Mediterráneo.
3. La acelga suiza se puede comer cruda o cocida. Algunas personas solo comen las hojas, ¡pero los coloridos tallos están llenos de nutrientes!

