

Programa de Frutas y Verduras Frescas: Semana del 1 de Mayo de 2023

Vegetal de la semana: **ACELGA SUIZA**



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!

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

Fruta de la semana: **NARANJAS SANGUÍNEAS**



Datos curiosos:

1. Su color se debe a un pigmento llamado antocianina, no suele estar presente en los cítricos pero es común en otros frutos rojos y flores.
2. Se espera que las naranjas sanguinas sean el resultado de una mutación natural, ¡posiblemente del tangelo y el pomelo!
3. Se cree que esta fruta se originó en Sicilia.

Beneficios para la salud:

1. Rico en vitamina C – sistema inmunológico y curación
2. Antioxidantes: salud general y lucha contra el cáncer
3. Potasio – salud del corazón y músculos

