

Programa de Frutas y Verduras Frescas: Semana del 8 de Mayo de 2023

Vegetal de la semana: **PIMIENTOS**



Datos curiosos:

1. ¡Los pimientos tienen más vitamina C que una naranja!
2. ¡Los pimientos crecen en un arbusto corto que puede crecer hasta 1 metro!
3. Los colores más comunes del pimiento son verde, amarillo, rojo y naranja. ¡Con menos frecuencia, los pimientos también pueden ser marrones, morados, blancos y lavanda!

Beneficios para la salud:

1. Contiene vitamina E – músculos y sistema nervioso
2. Rico en vitamina C – sistema inmunológico y curación
3. Alto contenido de vitamina A: ojos y piel

Fruta de la semana: **FIGS**



Datos curiosos:

1. Las higueras no tienen flores en sus ramas, ¡la flor está en el interior de la fruta!
2. Los higos son nativos del Mediterráneo y Asia occidental. ¡En los Estados Unidos, California cultiva más del 90% de los higos distribuidos!
3. Los higos se cultivan en un árbol. ¡La higuera de pavo marrón debe crecer durante 3-5 años antes de dar su primer fruto!

Beneficios para la salud:

1. Buena fuente de calcio y potasio – salud ósea
2. Rico en antioxidantes – piel y reduce el riesgo de cáncer
3. Alto contenido de fibra – fantástico para la salud digestiva y la energía estable

