

Programa de Frutas y Verduras Frescas: Semana del 22 de Mayo de 2023

Vegetal de la semana: COL DE BRUSELAS



Datos curiosos:

1. Las coles de Bruselas son un tipo de col y llevan el nombre de Bruselas, la capital de Bélgica.
2. Estados Unidos produce 70 millones de libras de brotes cada año.
3. El brote de Bruselas fue introducido en América del Norte por los colonos franceses del siglo 18 en Louisiana.

Beneficios para la salud:

1. Alto contenido de fibra: salud digestiva y salud del corazón
2. Vitamina K – coagulación de la sangre y curación
3. Buena fuente de calcio y hierro: salud ósea y dientes fuertes

Fruta de la semana: MELÓN DE MIELADA



Datos curiosos:

1. La mielada se originó en el Medio Oriente; en la antigüedad eran considerados sagrados por los egipcios debido a su sabor dulce.
2. ¡El melón melón era un gran favorito del emperador francés Napoleón y las semillas fueron traídas a los Estados Unidos por Cristóbal Colón!
3. La ciudad de Cavaillon, Francia, es considerada la capital mundial de la mielada.

Beneficios para la salud:

1. Alto contenido de agua: ¡ideal para la hidratación!
2. Fibra – salud del corazón, sistema digestivo y energía estable
3. Vitamina C – sistema inmunológico, salud de la piel y curación

