

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

### Fruta fresca featured: **MANGO**



#### Beneficios para la salud:

1. Rico en vitamina C, A y K – sistema inmunológico, curación, visión
2. Rico en antioxidantes – piel y reduce el riesgo de cáncer
3. Contiene potasio, ácido fólico y magnesio – corazón, huesos y salud cerebral

#### Datos curiosos:

1. Los mangos se cultivaron por primera vez en la India hace más de 5.000 años. ¡India es el mayor productor de mangos!
2. ¡Hay más de 300 tipos de mangos cultivados en todo el mundo! Las variedades más comunes de mango vendidas en los Estados Unidos son: Tommy Atkins, Haden, Kent, Keitt, Ataulfo y Francisco.
3. El mango es la fruta nacional de la India, Pakistán y Filipinas. También es el árbol nacional de Bangladesh.

