

## Programa de frutas y verduras frescas: Semana del 27 de Febrero de 2023

### Vegetal de la semana: Spring Mix



#### Datos curiosos:

1. ¡La mezcla de primavera es una mezcla de diferentes verduras que varían en sabores y texturas!
2. La lechuga es la segunda verdura fresca más popular en los Estados Unidos detrás de las papas.
3. El estadounidense promedio come aproximadamente 30 libras de lechuga cada año, que es cinco veces lo que se comía en 1900.

#### Beneficios para la salud:

1. Vitamina K: coagulación de la sangre y salud ósea
2. Calcio: promueve huesos fuertes, importante para la salud del corazón y los músculos
3. Hierro: salud de la sangre y los huesos

### Fruta de la semana: CIRUELAS



#### Datos curiosos:

1. Las ciruelas vienen en muchos colores, incluyendo púrpura, negro / púrpura profundo, púrpura rojizo, amarillo, rojo, verde e incluso blanco.
2. Las ciruelas se cultivan en todos los continentes excepto en la Antártida.
3. Las ciruelas pueden ser tan grandes como una pelota de béisbol o pequeñas como una cereza cuando están maduras.

#### Beneficios para la salud:

1. Vitamina C: apoya el sistema inmunológico, la piel sana y la curación
2. Antioxidantes: bienestar general, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer
3. Vitamina A: promueve la visión saludable y el crecimiento celular

