

Programa de frutas y verduras frescas: Febrero de 2023

Fruta fresca featured: **UVAS ROJAS**



Beneficios para la salud:

1. Cobre: formación de glóbulos rojos, salud ósea, función inmune
2. Vitamina K: coagulación de la sangre y salud ósea
3. Antioxidantes: bienestar general, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer



Datos curiosos:

1. ¡Las uvas se clasifican botánicamente como bayas!
2. Hay más de 8.000 variedades de uva de unas 60 especies. Los dos tipos principales son americanos y europeos.
3. Las uvas americanas están disponibles en septiembre y octubre, mientras que las uvas europeas están disponibles durante todo el año.

