

Programa de Frutas y Verduras Frescas: Semana del 10 de Abril de 2023

Vegetal de la semana: **MINI PIMIENTOS**



Datos curiosos:

1. Estos pimientos son originarios de América Central y del Sur.
2. Se cree que los pimientos mini dulces son un híbrido del pimiento de pájaro silvestre y un pimiento.
3. Estos mini pimientos crecen en arbustos y son conocidos por su apariencia pequeña y colorida y sabor dulce.

Beneficios para la salud:

1. Vitamina C: apoya el sistema inmunológico, la piel sana y la curación
2. Vitaminas B: cerebro y sistema nervioso, formación de sangre, metabolismo y energía
3. Cobre: formación de glóbulos rojos, salud ósea, función inmune

Fruta de la semana: **GUAYABA**



Datos curiosos:

1. La guayaba se cultiva en un árbol y es nativa de América Central y del Sur, México y el Caribe.
2. ¡La guayaba viene en diferentes formas y variedades y la carne interior puede ser blanca, amarilla, rosa o roja!
3. Las hojas de guayaba a veces se usan en productos para el cabello porque se cree que ayudan con el crecimiento del cabello y previenen la pérdida del cabello.

Beneficios para la salud:

1. Fibra: corazón sano, sistema digestivo y energía estable
2. Vitamina C: apoya el sistema inmunológico, la piel sana y la curación
3. Folato: cerebro y sistema nervioso, producción de sangre

