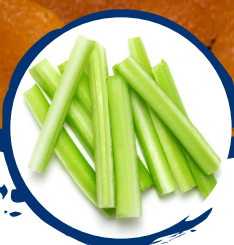
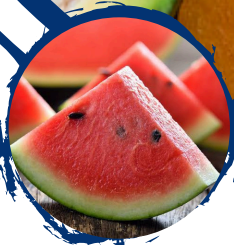


# PROGRAMA DE *Frutas y Vegetales Frescos*



**UNA MARAVILLOSA OPORTUNIDAD PARA PROPORCIONAR  
FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS, DE FORMA GRATUITA  
A TODOS LOS ALUMNOS DE PREESCOLAR A 5°.  
¡INTENTA ALGO NUEVO!**



## **FECHAS DE SERVICIO 2024:**

### **DICIEMBRE:**

3rd (Arándanos), 5th (Coliflor),  
10th (Piña), 12th (La Zanahoria),  
17th (Cantalupos), 19th (Pimiento Rojo)

## **PARA MÁS INFORMACIÓN:**

Departamento de Servicios Alimentarios:  
845-563-3424 o DJackson@necsd.net  
WEB: <https://www.cn.nysed.gov/ffvp>



#### **ANTECEDENTES:**

- Se espera que todas las escuelas seleccionadas publiciten ampliamente dentro de la escuela la disponibilidad de frutas y verduras frescas gratuitas.
- Las frutas y verduras frescas (FFV) no se pueden servir como componente de la comida reembolsable o durante el servicio de comidas, o al mismo tiempo que el servicio del desayuno o el almuerzo o el programa de merienda después de la escuela o de día extendido.
- Todos los FFV se sirven gratuitamente a todos los niños matriculados de preescolar a 5º curso.
- No se permiten otros productos solos o mezclados con otros alimentos, como en una mezcla de frutos secos.
- Los FFV deben estar disponibles para TODOS los alumnos (PK-5) en cualquier momento de la jornada escolar.
- Las sobras se pueden reciclar; sin embargo, se debe hacer todo lo posible para utilizar FFV en el FFVP.
- El FFV debe servirse al menos dos días a la semana.
- El FFV no puede utilizarse como recompensa o regalo.
- No se puede negar a los niños el acceso al FFVP por razones disciplinarias.
- Los educadores directamente responsables de servir la fruta o verdura a sus alumnos en el aula pueden consumir el FFVP ya que son modelos a seguir. El FFVP no está disponible para la población general de profesores y otros adultos de la escuela.
- El FFVP debe consumirse en la escuela, no debe llevarse a casa.
- Se permiten las ensaladas mixtas de fruta fresca preparadas por la escuela.
- Las salsas para las verduras frescas están permitidas, pero deben ser bajas en grasa y en porciones mínimas. (Se recomienda una ración máxima de 1-2 cucharadas de salsa).
- Se permite la salsa hecha en la escuela como parte de una lección de nutrición.

Se espera que las escuelas que participan en el programa implanten o continúen la educación nutricional. Hay varias formas de incorporar el FFVP al plan de estudios de educación nutricional existente. Las actividades deben adaptarse a los alumnos y a la comunidad escolar. Por ejemplo:

- Programar el servicio de frutas y verduras frescas como actividades de educación nutricional en el aula donde los niños puedan preparar la FFVP con sus compañeros y profesores.
- Planificar asambleas y/o ferias de salud. Haga que los alumnos creen exposiciones o boletines informativos.
- Promover la FFVP en los menús mensuales.
- Adoptar planes de lecciones escolares para incluir la educación nutricional.
- Utilizar los sistemas de megafonía y las emisiones de los alumnos para compartir información educativa sobre la importancia de comer sano.
- Consultar a los socios del FFVP para obtener artículos promocionales de bajo coste o gratuitos (carteles, pancartas, volantes, folletos, botones).
- Organizar un concurso de carteles para promover una alimentación sana.

#### **IMPACTO EN LOS ESCOLARES:**

- Los escolares comieron más fruta y verdura.
- Los escolares consumen menos snacks con alto contenido calórico y graso en las máquinas expendedoras.
- Los alumnos prestan más atención y tienen menos hambre a lo largo del día.
- Hubo menos problemas de disciplina.

Al NYSED le gustaría conocer el impacto que el FFVP tiene en las escuelas de todo el Estado de Nueva York. Por favor, envíe fotos y las mejores prácticas: [FFVP@nysed.gov](mailto:FFVP@nysed.gov)



## APRENDE SOBRE

### *¡Los Arándanos!*

#### ¿SABÍA QUE...?

El arándano es la fruta oficial de Maine, que produce una gran cantidad en Norteamérica. Los arándanos son bayas redondas y oscuras con una capa blanca / plateada que las protege del agua y del sol.

Los arándanos highbush del norte son originarios de Norteamérica. Crecen en un arbusto erguido con un sistema radicular poco profundo y fibroso y tallos leñosos. Los frutos nacen a finales de verano en las yemas formadas durante la temporada anterior. Las plantas de arándano Highbush brotan, florecen y fructifican en el mes de junio. Se utilizan como setos, bordes de arbustos y bellas plantas ornamentales o para la vida silvestre.

#### ¿CÓMO CRECEN?

Para obtener los mejores resultados, los arándanos se plantan a principios de primavera. Los arándanos se autopolinizan, pero la polinización cruzada ayuda a obtener mejores cosechas y bayas más grandes. Siempre se recomienda plantar 2 ó 3 arbustos de arándanos próximos entre sí.

#### DATOS CURIOSOS:

- Técnicamente, los arándanos **no son azules**. En realidad son de un color morado intenso, pero parecen azules debido a un colorante natural llamado antocianinas, el compuesto que aporta los beneficios para la salud del arándano.
- Los pueblos indígenas norteamericanos llamaban a los arándanos «frutos estrella» por la forma de estrella de cinco puntas que se forma en el extremo floral de la baya.
- Un solo arbusto de arándanos puede producir hasta 6.000 arándanos al año.

#### VARIEDADES DE ARÁNDANOS

En Estados Unidos se cultivan cinco variedades principales de arándanos: lowbush, northern highbush, southern highbush, rabbiteye y half-high. De ellas, las variedades de arándano northern highbush son las más cultivadas en todo el mundo.

#### ¡BUENO PARA COMER!

Los arándanos tienen un alto contenido en fibra, que favorece la salud del corazón. Es una fuente de vitamina C, que favorece la salud del sistema inmunitario. Es una excelente fuente de vitamina K, manganeso y potasio. El manganeso es un mineral que contribuye a la producción de energía y a la reparación celular. Los arándanos son un excelente tentempié después de jugar en el colegio o hacer ejercicio. Los arándanos ocuparon el primer puesto en beneficios antioxidantes para la salud en una comparación con más de 40 frutas y verduras frescas.

El sabor de los arándanos puede variar de ácido a dulce. Se pueden comer crudos, añadidos a los cereales, horneados en forma de tarta, en gelatina o mezclados con la masa de tus tortitas favoritas!

#### AVENA CON ARÁNDANOS Y ARCE

##### **Ingredientes:**

- 2 tazas de agua
- 1-1/2 tazas de leche
- 2 cucharadas de sirope de arce
- 1/4 cucharadita de sal kosher
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 2 tazas de copos de avena
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de arándanos frescos, divididos y lavados

##### **Instrucciones**

1. Añadir el agua, la leche, el sirope de arce y la sal a una olla mediana. Llevar a ebullición a fuego medio-alto.
2. Una vez hirviendo, bajar el fuego a medio-bajo y añadir las semillas de chía, los copos de avena y 1 taza de arándanos.
3. Cocer, removiendo de vez en cuando, hasta que la avena se haya espesado y esté tierna, entre 3 y 5 minutos. Incorporar el extracto de vainilla.
4. Repartir la avena en platos, añadiendo el resto de los arándanos sobre la avena.

##### **RECURSOS:**

- <https://www.bcblueberry.com>
- Watermelon Board, [www.watermelon.org](http://www.watermelon.org)
- Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Alimentación y Nutrición, [www.fns.usda.gov](http://www.fns.usda.gov)



## APRENDE SOBRE

*¡Coliflor!*

### ¿SABÍA QUE...?

La coliflor es una de las hortalizas cultivadas de la especie Brassica Oleracea, de la familia de la mostaza.

### ¿CÓMO CRECEN?

La coliflor es una planta anual que se reproduce por semillas. La cabeza de la coliflor se compone de un meristemo de inflorescencia (generalmente) blanco. Las cabezas de la coliflor se parecen a las del brócoli (¡pero la diferencia es que el brócoli tiene botones florales como parte comestible!)

### DATOS CURIOSOS:

- Otros cultivares de la misma especie Brassica oleracea son el brécol, las coles de Bruselas, el repollo, la berza y el colirrábano.
- Técnicamente, la coliflor es una planta con flores. Sin embargo, la coliflor que comemos se cosecha mucho antes de que florezca. La cabeza de la coliflor, que tiene racimos apretados de tejido floral y tallos sin desarrollar, también se conoce como cuajada.
- Cuando se cultiva la coliflor, tradicionalmente se clavan sus anchas hojas sobre la cabeza recién formada, un proceso conocido como escaldado que da a la coliflor blanca su color característico y su sabor suave. La exposición al sol puede volver la cabeza amarilla o marrón, y los cambios de temperatura pueden amargarla.
- Puede crecer en las variedades blanca, naranja, verde y morada..

### ¡BUENO PARA COMER!

La coliflor es una superestrella nutritiva. Tiene un alto contenido en vitaminas C y K, y también es una buena fuente de folato, que favorece el crecimiento celular y es esencial durante el embarazo. La coliflor no contiene grasa ni colesterol. Y es baja en sodio. Una ración de una taza contiene sólo 25 calorías, 5 gramos de hidratos de carbono y 2 gramos de fibra dietética.

### UNA RECETA PARA PREPARAR EN CASA

#### COLIFLOR ASADA CON PARMESANO

6 raciones

#### INGREDIENTES

- 1/2 taza de pan rallado panko
- 1/4 taza de queso parmesano finamente rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ralladura de limón fresco
- 1 cucharadita de albahaca fresca finamente picada
- 1/4 cucharadita de pimentón
- 1/4 cucharadita de sal kosher
- 3 tazas de ramilletes pequeños de coliflor

Llene una olla mediana con agua y llévela a ebullición. Caliente el horno a 375 F. Cubra ligeramente un molde para hornear de 8 por 8 pulgadas con aerosol para cocinar.

En un bol pequeño, mezclar bien el pan rallado, el queso, el aceite, la ralladura de limón, la albahaca, el pimentón y la sal.

Poner la coliflor en agua hirviendo durante tres minutos; escurrir. Colóquela en la fuente de horno y espolvoree la mezcla de pan rallado uniformemente por encima. Hornear durante unos 15 minutos o hasta que la corteza esté ligeramente dorada.

Información nutricional para 1/2 taza 84 calorías, 6 gramos de grasa total, 1 gramo de grasa saturada, 0 gramos de grasa trans, 4 gramos de grasa monoinsaturada, 3 miligramos de colesterol, 163 miligramos de sodio, 6 gramos de carbohidratos totales, 1 gramo de fibra dietética, 1 gramo de azúcares totales, 3 gramos de proteínas.

#### RECURSOS:

- <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/cauliflower-the-new-nutrition-superstar>
- US Department of Agriculture, Food, and Nutrition Service, [www.fns.usda.gov](http://www.fns.usda.gov)



## APRENDE SOBRE

### *¡La Piña!*

#### ¿SABÍA QUE...?

Las piñas son plantas tropicales con un fruto comestible y una piel cerosa y dura de la que sobresalen pequeños pinchos. La pulpa interior es amarilla, con un coque duro en el centro. La parte superior frondosa, la piel dura y el corazón no se comen. Es originaria de Sudamérica. Se considera un tipo de baya, porque no tiene hueso en su interior. Las «escamas» de la superficie de la piña son en realidad flores individuales que se han fusionado.

#### ¿CÓMO CRECEN?

Las plantas de piña sólo producen una piña por temporada. Las piñas no maduran una vez recolectadas.

**DATOS CURIOSOS:** La piña contiene una enzima llamada bromelina, que puede utilizarse como ablandador de la carne. El nombre de piña en inglés procede de «pina» en español, porque se parece a un cono de pino.

#### ¡BUENO PARA COMER!

La piña es una buena fuente de vitamina C, manganeso, potasio y fibra dietética.

Realzar el sabor: Espolvorea un poco de sal, chile en polvo o zumo de lima sobre la piña recién cortada para realzar su dulzor y sabor naturales.

Múltiples usos: La piña se puede comer de muchas maneras diferentes. Cómala al natural, añádale a las ensaladas, ásela para hacer una brocheta o cocínala en una cazuela.

#### RECURSOS:

- Pineapple Fried Rice Recipe: <https://cookieandkate.com/thai-pineapple-fried-rice-recipe/>
- Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Alimentación y Nutrición, [www.fns.usda.gov](http://www.fns.usda.gov)

---

### ARROZ FRITO TAILANDÉS CON PIÑA

**Tiempo de preparación:** 15 minutos, **Tiempo de cocción:** 10 minutos, **Tiempo total:** 25 minutos, **Rinde:** 2 a 4 porciones. Esta es una cena vegetariana rápida y saludable para la semana. Este plato se prepara rápidamente, así que prepare los ingredientes con antelación (incluido el arroz sobrante refrigerado). La receta rinde 2 porciones grandes, tamaño restaurante, o 4 porciones más modestas.

**Ingredientes:** 2 cucharadas de aceite de coco o aceite vegetal de calidad, 2 huevos batidos con una pizca de sal, 1 ½ tazas de piña fresca picada 1 pimiento rojo grande cortado en dados, ¾ taza de cebollas de verdeo picadas (aproximadamente ½ manojo), 2 dientes de ajo, prensados o picados, ½ taza de anacardos crudos picados sin sal, 2 cucharaditas de salsa de chile y ajo o sriracha, 2 tazas de arroz integral cocido y refrigerado\* (o arroz jazmín), 1 cucharada de tamari bajo en sal o salsa de soja, 1 lima pequeña, partida por la mitad Sal, al gusto, Un puñado de hojas de cilantro fresco, cortadas en trocitos, para adornar

#### Instrucciones

Calentar una sartén grande a fuego medio-alto y colocar un bol vacío cerca. Una vez que la sartén esté lo suficientemente caliente como para que una gota de agua chisporrotee al contacto, añadir 1 cucharadita de aceite. Vierta los huevos y cocínelos, removiendo con frecuencia, hasta que estén revueltos y ligeramente cuajados, entre 30 segundos y 1 minuto. Pasar los huevos al bol vacío. Si es necesario, limpie la sartén con una toalla de papel. (¡cuidado, está caliente!). Añadir 1 cucharada de aceite a la sartén y añadir la piña y el pimiento rojo. Cocine, removiendo constantemente, hasta que el líquido se haya evaporado y la piña esté caramelizada por los bordes, entre 3 y 5 minutos. A continuación, añada la cebolla verde y el ajo. Cocine hasta que estén fragantes sin dejar de remover, unos 30 segundos. Transfiera el contenido de la sartén al bol de los huevos. Reduzca el fuego a medio y añada las 2 cucharaditas de aceite restantes a la sartén. Eche los anacardos y cocínelos hasta que desprendan aroma, removiendo constantemente, unos 30 segundos.

Añada el arroz a la sartén y remueva para mezclar. Cocine hasta que el arroz esté caliente, removiendo de vez en cuando, unos 3 minutos. Vierta el contenido del bol de nuevo en la sartén y remueva para mezclar, rompiendo los huevos revueltos con la cuchara. Cocine hasta que el contenido esté bien caliente y retire la sartén del fuego. Añada el tamari y la salsa de chile y ajo al gusto. Exprima el zumo de ½ lima sobre el plato y remueva para mezclar. Sazone al gusto con sal y reserve. \*Notas sobre el arroz: Para 2 tazas de arroz cocido, necesitarás cocer aproximadamente ¾ taza de arroz seco.



## APRENDE SOBRE

### *¡La Zanahoria!*

#### ¿SABÍA QUE...?

Las zanahorias (*Daucus carota*, subespecie *sativus*) se conocen como hortalizas de raíz. Se cultivaron por primera vez hace unos 5.000 años en el suroeste de Asia y se han convertido en una de las hortalizas favoritas de muchos jardineros del norte.

Comer verduras cultivadas localmente y alimentos tradicionales ayuda a mantener nuestro organismo sano. Originalmente, las zanahorias eran blancas. Ahora pueden ser naranjas, negras, moradas, rojas, blancas y amarillas. Si compra zanahorias frescas, busque las de color naranja intenso o de otro color. También se pueden comprar congeladas o en conserva. La parte más consumida de la planta es la raíz, aunque también se comen los tallos y las hojas. Las zanahorias pueden consumirse crudas o cocidas.

#### ¿CÓMO CRECEN?

Las zanahorias se cultivan a partir de semillas. Prefieren suelos fértiles, bien drenados, profundos, arenosos y ricos en materia orgánica para crecer mejor.

#### DATOS CURIOSOS:

- Las zanahorias baby son zanahorias enteras recolectadas antes de que crezcan, mientras que las zanahorias baby cortadas son trozos de zanahorias más grandes que se han cortado a máquina, pelado, pulido y lavado antes de envasarlas.
- Las zanahorias se pueden preparar de muchas maneras: crudas, al horno, asadas, hervidas, fritas, al vapor, en puré y en zumo.
- Las semillas son tan pequeñas que caben 2.000 en una cucharilla

#### ¡BUENO PARA COMER!

La zanahoria es, después del boniato, una excelente fuente de betacaroteno (vitamina A). La vitamina A es necesaria para la salud de la piel, los huesos y los dientes, así como para combatir las enfermedades. Las zanahorias son bajas en calorías. Una raíz de 20 cm de largo sólo tiene 35 calorías, nada de grasa, y aporta el 270% de la vitamina A diaria y el 10% de la vitamina C necesaria

Las zanahorias son también una buena fuente de vitaminas del grupo B, como la niacina y la B6, que ayudan a nuestro organismo a utilizar la energía de los alimentos. Las vitaminas B son importantes para el crecimiento y la salud de la piel, el pelo, los nervios y los músculos.

#### SOPA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE

Una sencilla sopa vegana con sólo siete ingredientes. El jengibre le da un toque único!

#### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ½ cebolla amarilla mediana picada
- ½ cucharadita de sal marina
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 libra de zanahorias, cortadas en trozos grandes
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 3 tazas de caldo de verduras
- Pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de sirope de arce, opcional
- Leche de coco, para adornar, opcional

#### Instrucciones

- Calentar el aceite en una olla grande a fuego medio. Añadir las cebollas, sal y pimienta y cocinar hasta que estén blandas, removiendo de vez en cuando (8 minutos). Añadir los dientes de ajo machacados y las zanahorias a la olla y cocinar 8 minutos más. Remover de vez en cuando.
- Añadir el jengibre, el vinagre de manzana y el caldo. Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocer a fuego lento durante 30 minutos.
- Dejar enfriar un poco y pasar a la batidora. Triturar hasta obtener una mezcla homogénea. Si la sopa está demasiado espesa, añadir un poco de agua. Si desea que la sopa sea un poco más dulce, añadir el sirope de arce.
- Servir con un chorrito de leche de coco, si se desea.

#### RECURSOS:

- UCal Gardner Program, <https://ucanr.edu>
- Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Alimentación y Nutrición, [www.fns.usda.gov](http://www.fns.usda.gov)



## APRENDE SOBRE

### *¡Los Cantalupos!*

#### ¿SABÍA QUE...?

El melón cantalupo es una jugosa fruta de verano de color naranja emparentada con la sandía y el melón dulce. También pertenece a la misma familia de plantas que los pepinos, las calabazas, los calabacines y las calabazas. Los cantalupos semidulces más conocidos en EE.UU. son un tipo de melón almizclero.

Se cultivan desde hace miles de años. La mayoría coincide en que su origen se remonta a Persia (actual Irán). La fruta llegó al Nuevo Mundo con Cristóbal Colón en su segundo viaje, a finales del siglo XIV.

#### ¿CÓMO CRECEN?

Los melones cantalupos crecen mejor en lugares soleados y en suelos fértiles y bien drenados. Los melones cantalupos necesitan entre 35 y 45 días para madurar desde la floración, dependiendo de la temperatura y la variedad. Las primeras flores que aparecen en las cepas son masculinas. Las flores femeninas, que se abren más tarde, tienen una hinchazón en la base que forma el fruto. Después de que las abejas polinicen estas flores femeninas, se desarrolla el fruto.

#### DATOS CURIOSOS:

- Los cantalupos deben su nombre a Cantalupo, en Italia. Los australianos llaman al melón cantalupo «sandía de roca».
- ¡Tiene muchos parientes! Los cantalupos pertenecen a la familia de las cucurbitáceas, que incluye otros melones, calabazas, pepinos, calabazas y calabazas.
- Los melones cantalupos te avisan cuando están maduros. El racimo se desprenderá de la fruta de forma natural cuando llegue el momento de la cosecha. También notarás que la piel se vuelve de color beige cremoso bajo el dibujo «en red» del melón.
- Las abejas tienen que visitar cada melón entre 10 y 15 veces para polinizarlo correctamente.
- California es el principal productor de melones de EE.UU.

#### ¡BUENO PARA COMER!

La pulpa naranja, dulce y jugosa, del interior del melón es la parte que comemos. Una taza de melón cantalupo contiene más del 100% de la ingesta diaria recomendada de vitamina A. También contiene casi el 100% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C. Ambos nutrientes desempeñan un papel fundamental en el mantenimiento de la salud de la piel. La vitamina A ayuda a proteger la piel del sol y la vitamina C contribuye a la producción natural de colágeno.

Los melones te hidratan. Están llenos de electrolitos. Estos minerales equilibran los fluidos corporales de tu cuerpo y lo mantienen funcionando correctamente. Eso te ayuda a mantenerte hidratado y lleno de energía. Los compuestos llamados fitonutrientes de los melones les confieren propiedades antiinflamatorias.

#### ENSALADA DE MELÓN CON ADEREZO DE MIEL, LIMA Y MENTA

##### *Ingredientes*

- 1 mini sandía sin pepitas, cortada en dados pequeños (5 tazas)
- 1 melón cantalupo, cortado en dados pequeños (5 tazas)
- 1 melón dulce, cortado en dados pequeños (5 tazas)
- 1 piña, cortada en dados pequeños (3 1/2 tazas)
- 1/3 taza de miel
- 1/4 de taza de zumo de lima fresco
- 1/4 taza de menta fresca picada

##### *Instrucciones*

Corta la fruta en dados (escurre el exceso de líquido) y añádelo a una ensaladera grande. En un tarro o bol, bata la miel, el zumo de lima y la menta. Verter sobre la fruta y remover para cubrir uniformemente. Sírvala inmediatamente.

##### RECURSOS:

- [CookingClassy.com](https://www.cookingclassy.com)
- Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Alimentación y Nutrición, [www.fns.usda.gov](https://www.fns.usda.gov)



## APRENDE SOBRE

# ¡El Pimiento Rojo!

### ¿SABÍA QUE...?

El pimiento rojo es una variedad de capsicum annum, una familia que también incluye variedades como el jalapeño, la cayena, el chile y algunos otros pimientos picantes. Aunque hay muchos otros tipos de pimiento de color rojo, sólo el pimiento rojo se conoce coloquialmente como «pimiento rojo».

El Capsicum annum es originario de América Central y del Sur, y existe desde hace más de 7500 años. Con el tiempo, se desarrollaron diversas variedades que hoy en día siguen siendo cultivares. Los pimientos morrones eran una de esas variedades y se cultivaban activamente antes de la exploración española en el siglo XIV.

Los pimientos, a veces llamados pimientos dulces por carecer de la picante capsaicina, son técnicamente un tipo de fruta tratada como verdura.

### ¿CÓMO CRECEN?

Los pimientos necesitan mucho sol, agua y espacio para crecer. Los pimientos son verduras de verano amantes del calor, resistentes a las plagas y a las enfermedades.

### DATOS CURIOSOS:

- El pimentón es una especia elaborada con pimientos rojos secos y molidos de la planta Capsicum annum, originaria del centro de México.
- El pimiento tiene el mayor contenido de vitamina C de todos los productos agrícolas. Un pimiento rojo grande aporta más del 300% de las necesidades diarias de vitamina C y tiene tres veces más vitamina C que una naranja. ¡Cómete uno hoy mismo!
- Los pimientos rojos/amarillos/naranjas son simplemente pimientos verdes que se han dejado en la vid para que sigan madurando.

### ¡BUENO PARA COMER!

Los pimientos están repletos de nutrientes!

- **Vitamina C.** Un pimiento rojo de tamaño mediano aporta el 169% de la ingesta diaria de referencia (IDR) de vitamina C, lo que lo convierte en una de las fuentes más ricas de este nutriente esencial.
- **Vitamina B6.** La piridoxina es el tipo más común de vitamina B6, que pertenece a una familia de nutrientes importantes para la formación de glóbulos rojos.
- **Vitamina K1.** Una forma de vitamina K, también conocida como filoquinona, la K1 es importante para la coagulación de la sangre y la salud ósea.
- **Potasio.** Este mineral esencial destaca por mejorar la salud del corazón.
- **Vitamina E.** Potente antioxidante, la vitamina E es esencial para la salud de nervios y músculos.
- **Vitamina A.** Los pimientos rojos tienen un alto contenido en provitamina A (betacaroteno), que el organismo convierte en vitamina A, que ayuda a la vista.

Puedes cortar un pimiento rojo en tiras y mojarlo en un delicioso hummus, o añadirlo a una ensalada para darle un toque dulce. Puedes cortar la parte superior, ahuecar las semillas y hacer un clásico pimiento relleno con carne picada cocida, arroz, salsa de tomate y queso. Es una forma fácil de preparar una cena saludable entre semana.

### RECURSOS:

- <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-red-pepper>
- <https://www.inspiredtaste.net/15938/easy-and-smooth-hummus-recipe/>
- Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Alimentación y Nutrición, [www.fns.usda.gov](http://www.fns.usda.gov)