



## Informacio Nutritiva de Frutas y Vegetables



Lechuga

La lechuga es sabido ser el vegetal mas viejo. Una buena cosa de recordar sobre la lechuga es que las hojas verdes más oscuras son las más nutritivas. Las hojas externas más oscuras de la lechuga tienen más alimentos nutritivos que las hojas internas de más claro color.



Mangos

Los mangos son ricos en las vitaminas A y C (1/2 mando mediano) contiene 70 calorías, el 40% de su vitamina A diaria y el 15% de su vitamina C diaria.



Apio

El apio es una buena fuente de vitamina C y Potasio. El apio es bajo en calorías, 2 tallos medios contienen solamente 20 calorías.



Fresas

El exterior de las fresas estan cubiertas de semillas pequenas. ¿Puede adivinar cuántas semillas hay en una fresa? Respuesta\_\_\_\_\_. Si usted dijo 200 usted esta correcto. Hay 200 semillas en una fresa.



Papa

Las papas son altas en vitamina C y Potasio. ¿Sabia usted que la piel exterior de una papa tiene alimentos nutritivos? La piel de la papa contiene fibra, potasio, hierro, calcio, zinc, y vitamina B.



Peras

Las peras son una buena fuente de fibra. Unicamente una pera mediana contiene 16% de fibra que nuestro cuerpo necesita diariamente para una buena salud. Las peras también son una buena fuente de vitamina C.



Manzanas

Las manzanas son altas en fibra. Por cierto, una manzana contiene 20% de fibra que nuestro cuerpo necesita diariamente para una buena salud. La fibra también ayuda a nuestros cuerpos con la digestión y agrega a nuestra dieta saludable.

Brought to you by