

# Datos de Investigación Sobre Verduras

Verdura o hierba	Lugar de origen	Dónde se produce	Nutrientes y otros beneficios	Datos divertidos	Cantidad de Nutrientes VD = Valor Diario	Partes comestibles	Colores comestibles	Temporada
Pimiento (Chile)	Centro y Sur América	California, Florida	Contiene antioxidantes que reducen el riesgo de enfermedades. La vitamina B6 ayuda a nuestros cuerpos a obtener la energía de los alimentos que comemos. La vitamina C ayuda a sanar cortes y heridas y mantener los dientes y encías saludables.	El pimiento es una fruta. Hay más de 2,000 variedades de pimientos.	Tamaño de la ración: ½ taza Cruda: Vitamina B6: 10% VD Vitamina C: 100% VD	Fruta	Naranja, rojo, morado, amarillo, verde	Cálida
Col China	China	California	La vitamina A ayuda a mantener nuestros ojos, la piel y el sistema inmunológico saludable. La vitamina B6 ayuda a nuestros cuerpos a obtener energía de los alimentos que comemos. La vitamina C ayuda a sanar cortes y heridas y mantener los dientes y encías saludables. La vitamina K ayuda a mantener nuestra sangre saludable.	Esta verdura se clasifica como una col. Se ha cultivado en China desde hace más de 6,000 años. Más de 20 variedades se han cultivado en China desde tiempos antiguos.	Tamaño de la ración: 1 taza Cruda: Vitamina A: 80% VD Vitamina B6: 10% VD Vitamina C: 60% VD Vitamina K: 48% VD	Hojas, tallos	Verde, blanca	Fría
Brócoli	Asia Menor y el Mediterráneo	Arizona, California, Oregón, Texas	Excelente fuente de folato y vitamina C; también es una fuente de fibra. La vitamina K ayuda a mantener nuestra sangre saludable.	El nombre <i>brócoli</i> proviene de una palabra italiana <i>brachium</i> , que significa rama o brazo. Para deshacerse del olor a brócoli, añada una rebanada de pan a la olla de cocción.	Tamaño de la ración: ½ taza Crudo: Vitamina C: 70% VD Vitamina K: 58% VD	Flor, tallos	Verde	Fría
Zanahorias	Afganistán	California, Michigan, Minnesota, Texas, Washington, Wisconsin	Excelente fuente de beta caroteno, que es un pigmento naranja que el cuerpo usa para hacer Vitamina A.	Pertenece a la familia del perejil. La persona promedio en Estados Unidos consume cerca de 10 libras de zanahorias cada año. Cuanto más profundo es el color naranja, el mayor contenido de beta caroteno que tiene. El beta caroteno se cambia a Vitamina A en el cuerpo y esto es importante para la salud de la piel, la visión y el desarrollo de los huesos.	Tamaño de la ración: 1 zanahoria mediana Crudo: Vitamina A: 200% VD	Raíces	Naranja, corinto, amarillo	Fría