

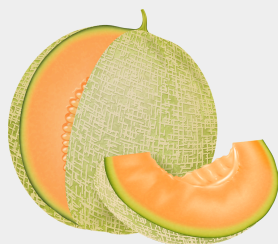
Get to Know Your Fruits



- * High in vitamin C
- * Help improve heart health by lowering cholesterol levels and blood pressure.
- * 1 cup (about 8 medium) = 45 calories

Did you know? There are an average of 200 seeds on one strawberry.

Best Season to Eat: Spring and Summer



- * High in vitamins A and C
- * Contains carotenoids which help maintain healthy eyesight
- * Cantaloupes contain about 90% water making it a refreshing treat on hot days

Did you know? Cantaloupes are also called muskmelons due to their musky smell.

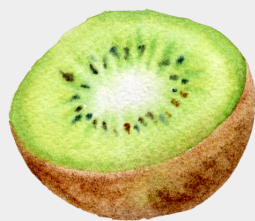
Best Season to Eat: Summer



- * The richest concentrations of nutrients and antioxidants are found in the grape skin and seeds
- * Full of antioxidants protective against cancer
- * One cup = 100 calories

Did you know? Grapes are actually berries, similar to blueberries.

Best Season to Eat: Summer and Fall



- * Contains twice as much vitamin C than an orange and has more potassium than a banana
- * Contains zinc which promotes healthy hair, skin, teeth and nails
- * Average kiwi contains 48 calories and 2g of fiber

Did you know? Kiwi is technically considered a berry.

Best Season to Eat: Summer



- * High in vitamin C, manganese and copper
- * Contains bromelain which has been shown to decrease inflammation to joints and muscle soreness
- * 1 cup (chunks) = 80 calories

Did you know? Pineapple does not further ripen after being harvested unlike many other fruits.

Best Season to Eat: Winter, Spring and Fall

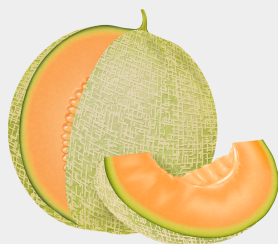
Infórmate sobre las frutas



- * Alto contenido de vitamina C
- * Ayudan a mejorar la salud del corazón reduciendo los niveles de colesterol y la presión arterial.
- * 1 taza (8 fresas medianas) = 45 calorías

¿Sabías? Hay un promedio de 200 semillas en una fresa.

Mejor Temporada Para Comer: Primavera y Verano.



- * Alto contenido de vitaminas A y C
- * Contiene carotenoides que ayudan a mantener una vista saludable
- * Los melones contienen 90% de agua por lo que es una opción refrescante en días calurosos

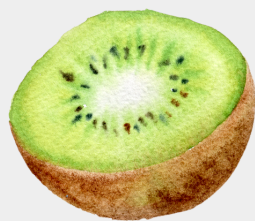
¿Sabías? Los melones también se llaman melón almizcle por su olor a almizclado.

Mejor Temporada Para Comer: Verano



- * Las concentraciones más ricas de nutrientes y antioxidantes se encuentran en la piel y las semillas de la uva
- * Lleno de antioxidantes protectores contra el cáncer
- * Una taza = 100 calorías

¿Sabías? Las uvas en realidad son bayas, similares a los arándanos (moras) azules. Mejor Temporada Para Comer: Verano y Otoño.



- * Contiene el doble de vitamina C que una naranja y tiene más potasio que una banana
- * Contiene zinc que promueve el cabello, piel, dientes y uñas saludables.
- * Un kiwi mediano contiene 48 calorías y 2 g de fibra

¿Sabías? El kiwi es técnicamente considerado una baya (arándano o mora) Mejor Temporada Para Comer: Verano



- * Alto contenido en vitamina C, manganeso y cobre
- * Contiene bromelina que ha demostrado disminuir la inflamación de las articulaciones y el dolor muscular
- * 1 taza (en trozos) = 80 calorías

¿Sabías? La piña no madura más después de ser cosechada a diferencia de muchas otras frutas.

La Mejor Temporada Para Comer: Invierno, Primavera y Otoño