

# Get to Know Your Vegetables



- \* Naturally high in fiber
- \* High in beta-carotene: key nutrient for eye sight and skin
- \* 1 cup, raw, chopped (128g) = 3.5g fiber

**Did you know? Purple is the original color of carrots.**

**Best Season to Eat: Fall**



- \* Excellent source of folate
- \* Contains nitrates which can enhance athletic performance by increasing blood flow to brain, heart and muscles
- \* 1 cup cooked, sliced (170g) = 75 calories

**Did you know? “Beeturia,” a pinkish or red color in urine, may develop after eating beets. It’s a harmless condition.**

**Best Season to Eat: Summer and Fall**



- \* Has twice as much vitamin C than green bell peppers
- \* Contains lycopene, an anti-cancer antioxidant
- \* 1 cup raw, chopped (149g) = 46 calories

**Did you know? To receive the maximum benefits of peppers, it’s best to eat them raw.**

**Best Season to Eat: Summer**



- \* Good source of vitamins A, C, E, K and folate
- \* Contains glutathione a key antioxidant that plays a role in protecting cells from damage
- \* 1/2 cup cooked (6 spears) = 18 calories

**Did you know? Asparagus is a natural diuretic that can rid the body of salt.**

**Best Season to Eat: Spring to Mid-Summer**



- \* High in vitamin K, vitamin A, and iron
- \* Can help control blood pressure due to mineral content (magnesium, calcium, potassium)
- \* One cup (30g) raw spinach = 7 calories

**Did you know? One cup of cooked spinach has more potassium than a medium banana.**

**Best Season to Eat: Spring**

# Infórmate sobre las verduras



- \* Naturalmente alto en fibra
- \* Alto en betacaroteno: nutriente clave para la vista y la piel
- \* 1 taza, cruda, picada (128g) = 3.5 g de fibra

**¿Sabías? Morado es el color original de las zanahorias.**  
**Mejor Temporada Para Comer: Otoño**



- \* Excelente fuente de folato
- \* Contiene nitratos que pueden mejorar el rendimiento deportivo al aumentar el flujo de sangre al cerebro, corazón y músculos
- \* 1 taza cocida, en rebanadas (170g) = 75 calorías

**¿Sabías? "Beeturia", un color rosado o rojo en la orina, puede desarrollarse después de comer remolachas. Es una condición inofensiva.**

**Mejor Temporada Para Comer: Verano y Otoño.**



- \* Tiene el doble de vitamina C que los pimientos verdes
- \* Contiene licopeno, un antioxidante contra el cáncer.
- \* 1 taza, cruda picada (149g) = 46 calorías

**¿Sabías? Para recibir los máximos beneficios de los pimientos, lo mejor es comerlos crudos.**

**Mejor Temporada Para Comer: Verano**



- \* Buena fuente de vitaminas A, C, E, K y ácido fólico
- \* Contiene glutatión, un antioxidante clave que desempeña un papel en la protección de las células contra daños
- \* 1/2 taza cocida (6 tallos) = 18 calorías

**¿Sabías? El espárrago es un diurético natural que puede eliminar la sal del cuerpo.**

**La Mejor Temporada Para Comer: De Primavera a Verano.**



- \* Alto contenido de vitamina K, vitamina A y hierro.
- \* Puede ayudar a controlar la presión arterial debido al contenido mineral (magnesio, calcio, potasio)
- \* Una taza de espinaca cruda (30g) = 7 calorías

**¿Sabías? Una taza de espinacas cocidas tiene más potasio que una banana mediana.**

**Mejor Temporada Para Comer: Primavera**