

Fresh Facts

Get to Know Your Fruits



- * High in vitamin C
- * Contains heart healthy antioxidants shown to lower cholesterol
- * 1 cup (whole) = 45 calories

Did you know? There are over 200 seeds on one strawberry.
Best Season to Eat: Spring and Summer



- * High in vitamins A and C
- * Contains carotenoids which helps maintain healthy eye sight
- * Cantaloupes contain 90% of 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 54 calories and 3g 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



**METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT**



iViva Health!



www.sanantonio.gov/VivaHealth

(210) 207-2722

Datos de alimentos frescos

Infórmate sobre las frutas



- * Alto contenido de vitamina C
- * Contiene antioxidantes saludables para el corazón que muestran reducir el colesterol
- * 1 taza (de fresa entera) = 45 calorías

**¿Sabías? Hay más de 200 semillas en una fresa.
La mejor temporada para comer: Primavera y Verano.**



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

**¿Sabías? El melón cantalupo también se llama melón almizcle por su olor almizclado.
La mejor temporada para comer: Verano**



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

**¿Sabías? Las uvas en realidad son bayas, similares a los arándanos (moras) azules (*blueberries*).
La mejor temporada para comer: Verano y Otoño.**



- * Contiene el doble de vitamina C que una naranja y tiene más potasio que un plátano (*banana*)
- * Contiene zinc que promueve el cabello, piel, dientes y uñas saludables.
- * Un kiwi mediano contiene 54 calorías y 3 g de fibra

**¿Sabías? El kiwi es técnicamente considerado una baya (arándano o mora).
La 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 (de 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**
