

# BRÓCOLI

## DE OREGÓN

El americano promedio come casi  
6 libras de brócoli por año.

Estados Unidos es el 3er  
productor más grande de  
brócoli en el mundo.



### NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN EL BRÓCOLI

- ~ El brócoli es una excelente fuente de vitamina C, la cual estimula el sistema inmunológico.
- ~ El brócoli es una excelente fuente de vitamina K, la cual es importante para mantener la sangre saludable.
- ~ El brócoli es buena fuente de folato, el cual reduce en la mujer, el riesgo de tener un bebé con un defecto en el cerebro o en la medula espinal.

El brócoli está estrechamente relacionado con las coles de Bruselas, la coliflor, el repollo, la berza "kale", y con el colirrábano "kohlrabi".



En Oregón, la mayoría de los cultivos de brócoli se cosechan desde finales de junio hasta finales de octubre.



Las personas comen el brócoli en muchas variedades: para nombrar algunos brócoli tipo raab, tipo broccolini, romanesco y brócoli púrpura.



Cuando usted come brócoli, en realidad está comiendo ¡capullos de flor!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA vigas en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, discapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

