

DURAZNO

DE OREGÓN

En los Estados Unidos se cultiva aproximadamente el 25% del abastecimiento de durazno del mundo.

El durazno se originó en China Occidental aproximadamente hace 4,000 años.



LOS NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN EL DURAZNO

- ~ El durazno es una buena fuente de vitamina C, la cual ayuda a mantener un sistema de inmunidad saludable.
- ~ El durazno contiene fibra alimenticia, la cual ayuda a una buena digestión.

Como la ciruela y el chabacano, el durazno es un miembro de la familia de las rosáceas. Se le clasifica como una drupa, o una fruta con semilla dura en el centro.



En Oregón, la temporada de la cosecha de durazno fresco es desde últimos de Julio hasta Septiembre, pero duraznos congelados o enlatados se consiguen durante todo el año.



Hay más de 700 variedades de duraznos -- ¡algunos son planos como un disco de hockey!



¡El durazno es pariente de la almendra!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas 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, incapacidades, 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.

