

ESPÁRRAGO

DE OREGÓN

El espárrago fue cultivado por primera vez hace casi 2,500 años en Grecia. “Espárrago” es una palabra griega, que significa tallo o brote.

En épocas antiguas, el espárrago era considerado un afrodisíaco.



Los espárragos contienen ácido asparagúsico, el cual se descompone en sustancias que contienen azufre que dan a su orina un olor fuerte. Algunas personas tienen un gen que no les permite oler estos compuestos.

NUTRIENTES QUE SE

ENCUENTRAN EN EL ESPÁRRAGO:

- ~ El espárrago es una fuente excelente de la vitamina K, la cual es importante para mantener la sangre sana y los huesos fuertes.
- ~ El espárrago es una fuente excelente de la vitamina A, la cual es importante para la buena vista y un sistema inmunológico saludable.
- ~ El espárrago es una buena fuente de folato, que ayuda a las células a crecer y repararse.



Los tallos del espárrago crecen de una corona que se siembra a aproximadamente 12 pulgadas de profundidad y tardan dos o tres años en estar listos para cosechar.



¡Un tallo de espárrago puede crecer 10 pulgadas en 24 horas!



Variedades de espárragos que crecen bien en el estado de Oregon incluyen: Mary Washington, Jersey Knight, Jersey Giant y Purple Passion.

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 se pueden utilizar para 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.

