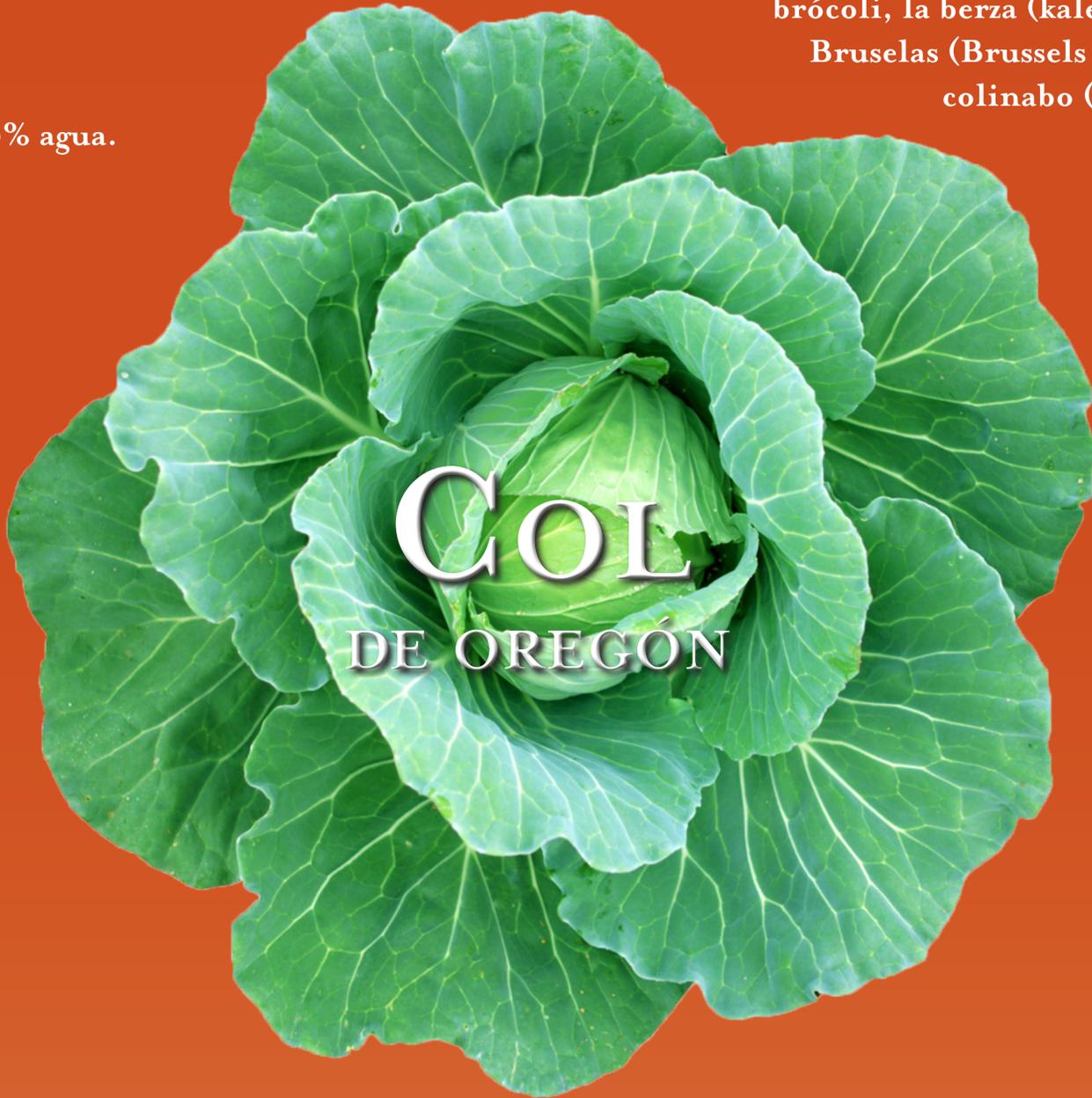


La col está estrechamente relacionada con el coliflor, el brócoli, la berza (kale), coles de Bruselas (Brussels sprouts), y colinabo (kohlrabi).

La col es 90% agua.



NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LA COL:

- ~ Es buena fuente de fibra alimentaria.
- ~ Es una excelente fuente de vitamina C.
- ~ Es buena fuente de vitaminas K, B6 y folato.

La palabra col viene de la palabra "caput" del latín y de la palabra "caboche" del francés. Las dos palabras significan "cabeza".



La col más grande del mundo fue cultivada en Inglaterra en el año 1865 y pesó 123 libras!



Hay por lo menos 100 variedades diferentes de coles cultivadas en todo el mundo.



¡La col es un alimento de la dieta básica en todo el mundo!

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). 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.

