

Algunas calabazas se cultivan en parras o plantas trepadoras mientras otras se cultivan en arbustos.

La calabaza pertenece a la misma familia de plantas de los pepinos y los melones.



CALABAZAS DE VERANO DE OREGÓN

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS CALABAZAS DE VERANO:

- ~ Para obtener el máximo beneficio nutricional de las calabazas de verano, se pueden comer con todo y cáscara.
- ~ Las calabazas de verano son fuente de todas las vitaminas B, lo que ayuda a que el cuerpo genere y utilice la energía.
- ~ Las calabazas de verano son ricas en vitamina C, lo que ayuda a que el cuerpo cure cortadas y heridas disminuyendo el riesgo de infecciones.
- ~ Las calabazas de verano contienen manganeso y otros minerales en pequeñas cantidades, que ayudan a fortalecer los huesos y los tejidos de conectividad.

Las calabazas modernas descenden de variedades silvestres originarias de Guatemala y de México.



La calabaza tiene flores masculinas y femeninas por lo que requiere la ayuda de polinizadores como las abejas para formar el fruto.



Hay varios tipos de calabazas de verano que incluye la calabaza pequeña y amarilla tipo "patty pan", el calabacín, y la calabacita amarilla de cuello curvo tipo "crookneck". Pueden ser de color verde, amarillo o blanco.

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.



Las calabazas de verano están normalmente listas para la cosecha a mediados de julio, en muchas partes de Oregón.

