



WHAT ARE CRUCIFEROUS VEGGIES?

Fun Fact

Cruciferous comes from the Latin word *cruciferae*, which means "cross bearing." The flower petals of these veggies resemble a cross.

CRUCIFEROUS VEGGIES INCLUDE:

ARUGULA, BOK CHOY, BROCCOLI, BRUSSELS SPROUTS, CABBAGE, CAULIFLOWER, COLLARD GREENS, KALE, MUSTARD GREENS, RADISHES, RUTABAGAS, TURNIPS, WATERCRESS

Why are they so beneficial?

- **Rich in vitamins and minerals**, like vitamin K and folate. Some dark green cruciferous veggies are good sources of vitamin A and C
- **Rich in fiber and low in calories** - helps prevent overeating and keeps your digestive system working smoothly
- **Full of phytonutrients** - plant-based compounds that may reduce inflammation and the risk of developing cancer
- **Full of glucosinolates**, sulfur-containing compounds which contribute to their unique smell, strong aroma, and somewhat bitter flavor




This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider.



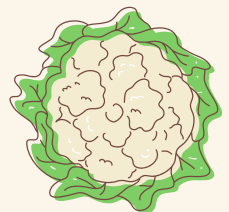


¿QUÉ SON LAS VERDURAS CRUCÍFERAS?

Dato curioso





Crucífero proviene de la palabra latina *cruciferae*, que significa "portar una cruz". Los pétalos de las flores de estas verduras se asemejan a una cruz




LAS VERDURAS CRUCÍFERAS INCLUYEN:
RÚCULA, BOK CHOY, BRÓCOLI,
COLES DE BRUSELAS, REPOLLO, COLIFLOR, BERZA,
COL RIZADA, HOJAS DE MOSTAZA, RÁBANOS, COLINABOS,
NABOS, BERROS

¿Por qué son beneficiosos?

- 
- 
1. **Rica en vitaminas y minerales**, como vitamina K y folato. Algunas verduras crucíferas de color verde oscuro son buenas fuentes de vitamina A y C.
 2. **Rico en fibra y bajo en calorías**: ayuda a evitar comer en exceso y mantiene su sistema digestivo funcionando sin problemas
 3. **Lleno de fitonutrientes**: compuestos de origen vegetal que pueden reducir la inflamación y el riesgo de desarrollar cáncer
 4. **Lleno de fitonutrientes**: compuestos de origen vegetal que pueden reducir la inflamación y el riesgo de desarrollar cáncer.

UConn
COLLEGE OF AGRICULTURE,
HEALTH AND NATURAL
RESOURCES



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

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

