



TAHOE FOREST
HEALTH SYSTEM

Cosecha del Mes

Zanahorias arcoiris

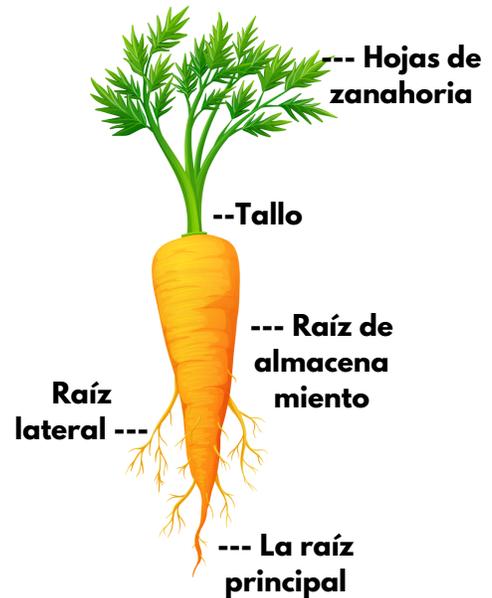
Preguntas Para la Participación

- ¿Levanta la mano si alguna vez has comido una zanahoria que no es de color naranja?
- Las zanahorias naranja ayudan a nuestros ojos, las zanahorias moradas son buenas para nuestro cerebro, y las amarillas ayudan a nuestro corazón, ¿qué color de zanahoria te gusta más?
- ¿Qué color de zanahoria arcoíris crees que sabrá más dulce?

Razones para Comer

- Las zanahorias tienen un alto contenido de betacaroteno (que se convierte en vitamina A) y es importante para la salud ocular.
- Las zanahorias también contienen vitaminas como K y B6, y minerales como el potasio, que apoyan la salud y el bienestar general

Datos Botánicos



El Nombre Científico: *Daucus Carota* subsp. *sativus*

La Familia: Apiaceae

La Clasificación: Vegetal de raíz

Consejos para su despensa

- Las zanahorias se conservan mejor en el refrigerador o en agua para mantenerlas sabrosas y crujientes.
- No las guardes con frutas. La fruta emite un gas natural que puede hacer que las verduras se echen a perder.

Cómo crecen

- Las condiciones óptimas de crecimiento son días de 75 a 85 grados y noches de 50 a 60 grados.
- Las zanahorias son un cultivo de raíces anual y se cultivan durante todo el año en California.
- La temporada de crecimiento varía entre 110 y 180 días, dependiendo de la época del año.
- Después de aflojar la tierra debajo de las zanahorias maduras, los cosechadores grandes y máquinas especiales levantan las zanahorias por su parte superior, retiran las zanahorias y cargan las zanahorias en un camión y remolque que viajan junto a la cosechadora.

Facts from: <https://calcarrots.com/about/planting-harvesting/>

Conexión con California

- Principales condados productores de zanahoria en California: Kern, Imperial, Monterey y Los Ángeles
- 70,000 acres cosechados en California anualmente.
- El 80-90% de las zanahorias producidas en los Estados Unidos provienen de California.

Preguntas Interesantes

- ¿Cuál fue el primer color de las zanahorias? A: ¡MORADO!
- La historia de las zanahorias que mejoran la visión nocturna fue una mentira inteligente contada por los británicos durante la Segunda Guerra Mundial para ocultar su tecnología de radar, según Kids Encyclopedia Facts.
- ¡Las copas frondosas, las flores e incluso las semillas de la planta de zanahoria también son comestibles!
- Comer demasiadas zanahorias puede causar una afección temporal llamada carotenemia, que puede hacer que la piel se vuelva de color amarillo anaranjado, según la Clínica Cleveland.

La Historia

El polen fósil del Eoceno (hace 55 a 34 millones de años) ha sido identificado como perteneciente a las Apiaceae, que forma parte de la familia de las zanahorias. Los colores primarios de las zanahorias, antes del cultivo de las zanahorias naranjas, eran púrpura, mientras que, rojo o negro.