



Programa de Educación Ambiental  
de la Ciudad de Segovia

## Viva la huerta: plantamos acelgas

Aprende a cultivar esta verdura rica en vitaminas A, B1, B3, B5, B6, B9, C, además de vitamina E y vitamina K. Son también ricas en minerales tales como calcio, sodio, potasio, y tienen contenido en cobre, hierro y fósforo. Su consumo nos aporta además algunos ácidos grasos como el Omega-3, luteína flavonoides, betacaroteno, y zeaxantina.



SEGOVIA

[www.segoviaeducaenverde.com](http://www.segoviaeducaenverde.com)