

# UVAS DE OREGÓN CULTIVADOS PARA ESCUELAS

Hay diferentes variedades de uvas (llamadas cultivares) y son adecuadas para diferentes climas y regiones.



La uva es una de las frutas más viejas que se cultiva en el mundo. ¡Jeroglíficos revelan que los egipcios estaban involucrados en la producción de uvas!

## NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS UVAS

- ~ Las uvas son una gran fuente de vitamina C, que apoya el sistema inmunológico.
- ~ Las uvas también ofrecen una buena fuente de vitamina K, que ayuda a proteger en contra de enfermedades del corazón.
- ~ Las uvas contienen cobre, que es muy importante en construir tejidos fuertes en el cuerpo.

La palabra uva viene del latín uva, que significa fruto de la vida. En inglés, la palabra grape proviene de la palabra del francés antiguo *grap*, que significaba manojito. *Grapp* también es la palabra en inglés usada para el gancho que se usa a veces para cosechar las uvas.



Las uvas pueden crecer en todo Oregon, pero requieren un invierno frío y una temporada calientita para crecer. Por eso regularmente son sembradas en lomas mirando hacia el sur.



El tipo de uva Concord es la variedad que comúnmente se usa para hacer jugo de uva.



¡Hay un promedio de 100 uvas en cada manojito de uvas!