

## ALGUNAS CURIOSIDADES DE LA PRIMAVERA

La época perfecta para verduras y frutas. Desde siempre se nos ha dicho que debemos de comer bastante fruta y verdura. En primavera ya no hay excusas, pues hablamos de la estación en la que más fácil se cosechan este tipo de alimentos.



*Obtener vitamina D de forma natural. Con la primavera apetece salir a la calle para disfrutar del buen tiempo. Esta estación cuenta con el mejor momento para que el cuerpo absorba vitamina D, la cual mejora el aspecto de nuestra piel, estimula las*

*defensas, equilibra el colesterol y mejora la calidad del sueño, entre otros beneficios.*

**Primavera nació de la palabra verano.** Se dice que la palabra primavera nació del término verano, el cual proviene del latín "verno" (que se traduce al español como primaveral o de verano). En la antigüedad se determinaba así a la época más larga del año, pero tras el Siglo de Oro al principio del verano se le empezó a nombrar como "primo vere". Desde entonces conocemos esta estación como primavera.



*¿Sabías que la primavera no existe en todos los lugares del mundo? Por muy sorprendente que te pueda parecer este dato, la verdad es que esta estación tan sólo se encuentra en las zonas más templadas del globo. En zonas tropicales, como por ejemplo la franja que rodea el Ecuador de nuestro planeta, tan sólo hay estación húmeda y estación seca.*



La Gran Esfinge está alineada con este equinoccio. La civilización del Antiguo Egipto construyó la Gran Esfinge para que estuviera perfectamente alineada con el equinoccio de primavera.

