

## VEGETALES Y HORTALIZAS

### Características relevantes:



Las hortalizas, raíces y tubérculos de Costa Rica son consumidos en todo el mundo. Los mayores compradores, después de Estados Unidos son Países Bajos y Puerto Rico, demostrando que los productos son apetecidos en mercados variados y distantes entre sí.



Contamos con una oferta de vegetales y hortalizas disponibles durante la mayor parte del año.

### Productos o variedades:

- Tomate.
- Chayote.
- Zanahoria.

### Beneficios



El tomate es la principal fuente dietética del antioxidante licopeno, asociado a un menor riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer. Además, son gran fuente de vitamina C, potasio, ácido fólico y vitamina K.



Productos como el chayote no tienen colesterol y grasas no saludables, por lo que ayuda a controlar el peso.



### Certificaciones:



### ESTADÍSTICAS

**124** empresas exportadoras  
**\$72,06 millones USD** en valor anual de exportaciones. Estados Unidos (59%), Puerto Rico (12%) y Trinidad y Tobago (7%) son los principales mercados de exportación

\*Incluye todas las partidas del capítulo 07 pero excluyendo la 0714.