

# 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.

# ¡PROCOMER, SU ALIADO DE NEGOCIOS CON COSTA RICA!