

Nombre botánico: *Actinidia deliciosa*



KIWI

Cuenta cuántas comidas en el menú contienen una fruta o una verdura de color verde.

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Cuántos kiwis encontraste?
- ¿Cuál es tu fruta o verdura de color verde favorita?

ACTIVIDADES DIVERTIDAS CON KIVI

Información Nutricional	
Porción: ½ taza de kiwis, rebanados (90g)	
Calorías 55	Calorías de Grasa 1
% Valor Diario	
Grasas 0g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 3mg	0%
Carbohidratos 13g	4%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares 8g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 2%	Calcio 3%
Vitamina C 139%	Hierro 2%



¿Por Qué Comer Kiwis?

Una ½ taza de kiwi rebanado tiene mucha vitamina C y vitamina K. La vitamina C ayuda a tu cuerpo a sanar cortadas y heridas y también a disminuir el riesgo de contraer infecciones.

Comer kiwi es una buena manera de obtener fibra. Los kiwis también tienen potasio, folato, beta caroteno y luteína.

Campeones de la Vitamina C*:

Brócoli, cítricos, fresas, kiwis, lechugas, melones y pimientos.

*Los Campeones de la Vitamina C son una fuente buena o excelente de vitamina C.

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de kiwi rebanado equivale aproximadamente a un kiwi mediano. Esto es aproximadamente un puñado. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo/a estás cada día. Mira la tabla siguiente para saber cuántas tazas necesitas comer. Escríbelo y compártelo con tu familia. Planeen juntos cómo comer frutas y verduras y estar activos cada día.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras**

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 en adelante
Niños	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Niñas	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

**Si eres activo, come el número más alto de tazas por día.

Visita www.mipiramide.gov/kids para aprender más.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 888-9-COMIDA. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. © Departamento de Salud Pública de California 2010.

Fruta Revuelta

Ordena las letras de las palabras siguientes para formar el nombre de una fruta. (Las respuestas se muestran en la parte de abajo de esta página)

- nobacacha _____
2. nazaman _____
3. tanoplá _____
4. oarndaná zual _____
5. rezasce _____
6. rucila _____
7. tidlá _____
8. giho _____
9. jaronto _____
10. vau _____
11. repa _____
12. wiki _____
13. rucila aspa _____
14. jaranan _____
15. lami _____
16. bueframsa _____

Rincón del Artista

Escoge tu fruta favorita de la Fruta Revuelta y dibújala en este espacio.

Respuestas: 1. chabacano, 2. manzana, 3. plátano, 4. arándano azul, 5. cerezas, 6. ciruela, 7. dátil, 8. higo, 9. toronja, 10. uva, 11. pera, 12. kiwi, 13. ciruela pasa, 14. naranja, 15. lima, 16. frambuesa