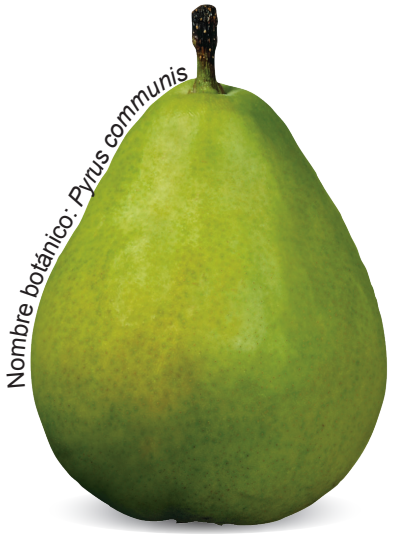
La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



PERAS

Marca con un círculo todas las peras en el menú.

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Qué es lo que más te gusta de las peras?
- ¿Cuántas peras piensas comer esta semana?

A COMER PERAS

Información Nutricional

Porción: ½ taza de pera, rebanada (70g)

Calorías 41	Calorías de Grasa 0
	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 11g	4%
Fibra Dietética 2g	9%
Azúcares 7g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 5%	Hierro 1%

Pera Revuelta

¿Cuántas palabras nuevas puedes formar con las letras de PERAS? *(Ejemplo: era)*

_____

_____

_____

_____

He encontrado _____ palabras.

Partes de la Pera

Usa las palabras siguientes para identificar correctamente las partes de una pera.

- corazón
- pulpa
- tallo
- cáliz
- semilla
- piel

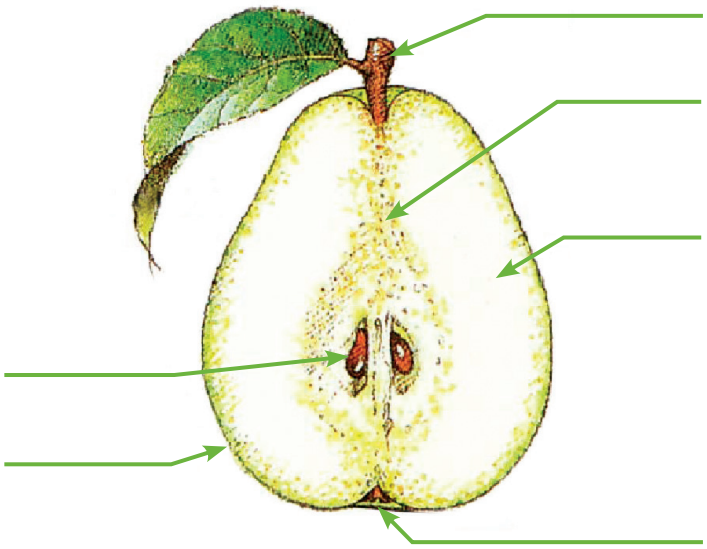


Imagen de†: **www.usapear.com**

†Sitio web sólo disponible en inglés.

¿Por Qué Comer Peras?

Una ½ taza de peras rebanadas – verde, amarilla o roja – contiene fibra y vitamina C. La fibra es un carbohidrato complejo que ayuda a mantener la comida en el estómago por más tiempo para que te sientas satisfecho.

Campeones de la Fibra*:

Bayas, calabazas, cereal integral, chícharos, dátiles, frijoles y pan integral.

*Los Campeones de la Fibra son una fuente buena o excelente de fibra.

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de peras rebanadas es aproximadamente una pera pequeña. 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 cuánto necesitas. Proponte comer una variedad de frutas y verduras de todos colores – frescas, congeladas, enlatadas y secas – durante todo el día. Esto te ayudará a satisfacer tus necesidades diarias. ¡Y no olvides estar activo/a al menos 60 minutos al 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.†

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

CDPH California Department of PublicHealth

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.