

Nombre botánico: *Diospyros kaki*



## PÉRSIMOS

**Marca con un círculo todas las comidas que tengan frutas o verduras de color naranja.**

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Cuál es tu fruta de color naranja favorita?
- ¿Cuál es tu verdura de color naranja favorita?
- ¿Cuántas frutas y verduras de color naranja comerás este mes?

# A COMER PÉRSIMOS

## Información Nutricional

Porción: ½ de un pèrsimo mediano (84g)	
Calorías 59	Calorías de Grasa 1
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 16g	5%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 11g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 27%	Calcio 1%
Vitamina C 11%	Hierro 1%



## Explorando Nuevas Frutas y Verduras

Haz una lista de 4 frutas y 4 verduras que te gustaría probar.

Frutas	Verduras
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

Usa el calendario que sigue y coloca una X en el espacio que corresponde al día que hayas probado una fruta o una verdura de tu lista.

Semana	LUN	MAR	MIÉR	JUEV	VIER	SÁB	DOM
1							
2							

Comparte los resultados con tu familia y responde a las siguientes preguntas.

1. ¿Cuántas frutas y verduras nuevas probaste? \_\_\_\_\_

2. ¿Cuáles son tus favoritas? \_\_\_\_\_

## ¿Por Qué Comer Pèrsimos?

Comer pèrsimo es una buena manera de obtener fibra y vitamina C. Los pèrsimos tienen muchos antioxidantes como el beta-caroteno, que se convierte en vitamina A en el cuerpo. La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener la piel saludable.

### Campeones del Beta-Caroteno\*:

Camotes, mangos, melón Cantalupo, papayas y pèrsimos.

\*Los Campeones aportan una fuente rica en beta-caroteno.

## ¿Cuánto Necesito?

La mitad de un pèrsimo mediano equivale aproximadamente a ½ taza de fruta. 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. Todas las formas de frutas y verduras cuentan para tu necesidad diaria - frescas, congeladas, enlatadas y secas. Recuerda 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](http://www.mipiramide.gov/kids) para aprender más.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información nutricional, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://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.

