



VEGETALES DE RAÍZ

Marca con un círculo todos los vegetales en el menú.

- ¿Cuántos son vegetales de raíz (zanahorias, nabos, chirivías)?
- ¿Cuántos son tubérculos (papas, camotes)?
- Dibuja una estrella junto a tu vegetal de raíz o tubérculo favorito.
- ¿Cuál es tu manera favorita de comer vegetales de raíz?

A COMER VEGETALES DE RAÍZ

Información Nutricional

Porción: ½ taza de jícama cruda, rebanada (60g)

| | |
|--------------------|---------------------|
| Calorías 23 | Calorías de Grasa 0 |
| % Valor Diario | |
| Grasas 0g | 0% |
| Grasa Saturada 0g | 0% |
| Grasa Trans 0g | |
| Colesterol 0mg | 0% |
| Sodio 2mg | 0% |
| Carbohidratos 5g | 2% |
| Fibra Dietética 3g | 12% |
| Azúcares 1g | |
| Proteína 0g | |
| Vitamina A 0% | Calcio 1% |
| Vitamina C 20% | Hierro 2% |



¿Raíz o Tubérculo?

Los vegetales de raíz son plantas comestibles que crecen bajo la tierra. Hay diferentes tipos de vegetales de raíz, que incluyen **raíces** y **tubérculos**. Mira esta lista de vegetales de raíz. Dibuja un círculo alrededor de las raíces y subraya los tubérculos. Después, responde si lo has probado y si te gustó. (respuestas abajo)

| Vegetal de raíz | ¿Lo has probado? ¿Te gustó? |
|-----------------|-----------------------------|
| 1 Zanahoria | |
| 2 Papa | |
| 3 Rábano | |
| 4 Nabo | |
| 5 Chirivía | |
| 6 Jícama | |
| 7 Nabo sueco | |
| 8 Camote | |

¿Por Qué Comer Vegetales de Raíz?

Una ½ taza de la mayoría de los vegetales de raíz – como la jícama, papas, nabos, nabos suecos – tienen mucha vitamina C. Comer vegetales de raíz es también una buena forma de obtener carbohidratos complejos. Los carbohidratos complejos le dan al cuerpo energía, especialmente al cerebro y al sistema nervioso.

Campeones de los Carbohidratos Complejos:*

Camotes, elote, frijoles y chícharos.

*Los Campeones de los Carbohidratos Complejos son una buena o excelente fuente de carbohidratos complejos.

¿Cuánto Necesito?

½ taza de vegetales de raíz en rebanadas equivale aproximadamente a un puñado. La mayoría de las variedades pueden comerse crudas (jícama, nabos) o cocinadas (papas, nabos suecos). Vienen en una variedad de colores.

Recuerda comer una variedad de frutas y vegetales coloridos durante todo el día. La cantidad de frutas y vegetales que requieres depende de tu edad, de si eres niño o niña y qué tan activo estás todos los días.

Recomendación Diaria de Frutas y Vegetales**

| | 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.†

† Los sitios Web sólo disponibles en inglés.

Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 1-888-9-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 2009.