

Nombre botánico: *Pisum sativum*



CHÍCHAROS

**Marca con un círculo
todas las comidas que
tengan chícharos.**

- ¿Cuántas comidas con chícharos encontraste?
- ¿Sirven chícharos en el bufé de ensaladas?
- ¿Cómo prefieres comer los chícharos – frescos, congelados o enlatados?

¡A COMER CHÍCHAROS!

Las Partes de la Planta: ¿Qué son las Verduras Verdes?

Las plantas tienen muchas partes diferentes. Éstas incluyen las raíces, los tallos, las hojas, las flores, las frutas y las semillas. Los chícharos son semillas y generalmente se encuentran en vainas que crecen de las ramas o tallos. Completa el ejercicio siguiente para aprender más acerca de las verduras verdes y de qué parte de la planta provienen. *(Respuestas posibles abajo)*

- 1 Escribe en las líneas de abajo todas las verduras verdes que recuerdes.
- 2 Subraya las verduras verdes que son semillas.
- 3 Marca con un círculo aquellas que son hojas.
- 4 Marca con un cuadro aquellas que son tallos.
- 5 Dibuja dos líneas debajo de las verduras que son flores. (Pista: brócoli)
- 6 Pon una estrella ☆ al lado de tu verdura verde favorita.

Respuestas posibles: (2) semillas – chícharos, ejotes; (3) hojas – lechuga, espinaca, col, acelgas; (4) tallos – apio, espárragos; (5) flores – brócoli, col de Bruselas

Por Qué Comer Chícharos:

Comer una ½ taza de chícharos te da mucha vitamina K. Los chícharos son una buena manera de obtener tiamina, fibra, vitamina A y vitamina C. La tiamina es una vitamina importante que ayuda a mantener sanos los nervios de tu cuerpo.



Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
Serving Size/Tamaño de Porción:	
½ cup green peas, cooked/ ½ taza de chícharos, cocidos (80g)	
Calories/Calorías 67	
Calories from Fat/Calorías de Grasa 2	
% Daily Value/% Valor Diario	
Total Fat/Grasas 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 2mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 13g	4%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	18%
Sugars/Azúcares 5g	
Protein/Proteínas 4g	
Vitamin A/Vitamina A 13%	Calcium/Calcio 2%
Vitamin C/Vitamina C 19%	Iron/Hierro 7%

Campeones de la Tiamina*:

Chícharos, frijoles, lentejas, maíz, nuez pacana y semillas de girasol.

*Los Campeones de la Tiamina son una fuente buena o excelente de tiamina (al menos el 10% del Valor Diario).

¿Cuánto Necesito?

La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo estás cada día. Todas las formas de fruta y verdura cuentan para tu necesidad diaria - frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural. Trata de comer frutas o verduras de distintos colores durante todo el día para alcanzar tu meta. ¡No olvides estar activo al menos 60 minutos al día!

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras**

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y adultos, de 13 años 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.choosemyplate.gov/kids para aprender más.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. © Departamento de Salud Pública de California 2011.

