



Nombre botánico: *Spinacia oleracea*

ESPINACAS

Marca con un círculo todas las comidas que tengan espinacas.

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Cuáles son las distintas maneras de preparar las espinacas?
- ¿Tu escuela ofrece espinacas en su bufé de ensalada?

A COMER ESPINACAS

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
Serving Size/Tamaño de Porción:	
1 cup fresh spinach/ 1 taza de espinaca fresca (30g)	
Calories/Calorías 6	
Calories from Fat/Calorías de Grasa 0	
% 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 24mg	1%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 1g	0%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	2%
Sugars/Azúcares 0g	
Protein/Proteínas 1g	
Vitamin A/Vitamina A 56%	Calcium/Calcio 3%
Vitamin C/Vitamina C 14%	Iron/Hierro 4%



Frutas y Verduras de la A a la Z

Escribe una fruta o verdura por cada letra del abecedario.

A _____	N _____
B _____	O _____
C _____	P _____
D _____	Q ESPACIO LIBRE
E _____	R _____
F _____	S _____
G _____	T _____
H _____	U _____
I ESPACIO LIBRE	V ESPACIO LIBRE
J _____	W ESPACIO LIBRE
K _____	X ESPACIO LIBRE
L _____	Y _____
M _____	Z _____

Por Qué Comer Espinacas

La espinaca tiene mucho folato, vitamina A y vitamina K. La vitamina K evita el sangrado excesivo de las cortadas y raspaduras e inicia el proceso de cicatrización.

Campeones de la Vitamina K*:

Apio, brócoli, chícharos, col de Bruselas, espárragos, espinaca cocida, verduras de hoja cocidas y frijol de soya cocido.

*Los Campeones de la Vitamina K son una fuente excelente de vitamina K (aportan al menos el 20% del Valor Diario).

¿Cuánto Necesito?

Una taza de espinaca fresca equivale a dos puñados. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo estás cada día. Es importante comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores cada día. Escribe de qué maneras puedes agregar frutas y verduras a tus comidas y bocadillos.

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.

