

Nombre botánico: *Asparagus officinalis*



ESPÁRRAGOS

**Marca con un círculo
todas las verduras
verdes en el menú.**

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Qué te gusta más de las verduras?
- ¿Por qué es importante comer verduras?

A COMER ESPÁRRAGOS



| Información Nutricional | |
|---|---------------------|
| Porción: ½ taza de espárragos cocinados (90g) | |
| Calorías 20 | Calorías de Grasa 0 |
| % Valor Diario | |
| Grasa Total 0g | 0% |
| Grasa Saturada 0g | 0% |
| Grasa Trans 0g | |
| Colesterol 0mg | 0% |
| Sodio 13mg | 1% |
| Carbohidratos 4g | 1% |
| Fibra Dietética 2g | 7% |
| Azúcares 1g | |
| Proteínas 2g | |
| Vitamina A 18% | Calcio 2% |
| Vitamina C 12% | Hierro 5% |

El Lenguaje del Jardín

Si trabajas en una granja o en el jardín, es útil conocer los términos de jardinería. Por ejemplo, el espárrago es una verdura de tallo verde. Es una planta perenne de la familia del lirio y es una fuente de varias vitaminas y otros nutrientes. Las plantas de los espárragos están en dormancia en el invierno y se cosechan en primavera. ¿Conoces el significado de cada una de las palabras subrayadas?

Dibuja una línea para unir la palabra de la columna de la izquierda con la definición de la columna de la derecha. (Respuestas abajo)

- | | |
|--------------------|--|
| 1 Granjero | A Recoger el producto o fruto |
| 2 Perenne | B Ingredientes naturales hallados en los alimentos que son necesarios para que nuestros cuerpos crezcan |
| 3 Lirio | C Vive de un año al siguiente |
| 4 Vitaminas | D Está durmiendo |
| 5 Dormancia | E Una flor que crece de un bulbo; el espárrago pertenece a esta familia |
| 6 Cosechar | F Persona que cultiva alimentos |

Por qué Comer Espárragos

Una ½ taza de espárragos cocinados tiene mucho folato y vitamina K. Comer espárragos es una buena manera de obtener vitamina C, vitamina A y tiamina. Los espárragos tienen vitamina E, que ayuda a mantenerte saludable.

Campeones de la Vitamina E*:

Aceites, crema de cacahuate, espinaca cocida, semillas de girasol y nueces.

*Los Campeones de la Vitamina E son una fuente buena o excelente de vitamina E (por lo menos el 10% del Valor Diario).

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de espárragos cocinados equivale a unos seis espárragos. 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 y escribe tu meta. Come diariamente una variedad de frutas y verduras de diferentes colores para alcanzar tu meta. Todas las formas de fruta y verdura cuentan para tu necesidad diaria - frescas, congeladas, enlatadas y secas. ¡No olvides estar activo/a 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.mipiramide.gov/kids para aprender más.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.

Adaptado de¹: <http://www.calasparagus.com/consumer/kids/kids.htm>

Respuestas: 1. F; 2. C; 3. E; 4. B; 5. D; 6. A



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.

