

Nombre botánico: *Persea americana*



AGUACATES

Marca con un círculo todas las comidas que tengan fruta y verdura verde.

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Cuál es tu fruta o verdura de color verde favorita?
- ¿Te gustan los aguacates?
- ¿Cómo te gusta más comer los aguacates?

A COMER AGUACATES

Información Nutricional

Porción: ½ taza de aguacate en rebanadas (73g)
 Calorías 117 Calorías de Grasa 89

	% del Valor Diario
Grasas 11g	16%
Grasa Saturada 2g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 5g	20%
Azúcares 0g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 2%	Calcio 1%
Vitamina C 12%	Hierro 2%



Sopa de Letras de Frutas Verdes

¿Puedes encontrar estas frutas verdes en la sopa de letras? Busca hacia arriba, hacia abajo, hacia atrás y en diagonal.

- | | | |
|-----------|----------|-------|
| Manzana | Grosella | Kiwi |
| Aguacate | Uvas | Limón |
| Chirimoya | Melón | Pera |

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

Hay una palabra oculta en la sopa de letras. Contesta esta clave para encontrar la palabra: *Las frutas y verduras son buenas para mi*

Por qué Comer Aguacates

Una ½ taza de aguacate rebanado aporta mucha fibra y grasa monoinsaturada (grasa saludable). Tu cuerpo necesita grasas saludables para producir células y ayudar a absorber ciertas vitaminas. Comer aguacate es una buena manera de obtener vitamina C, vitamina B₆, folato, potasio y vitamina K.

Campeones de Grasas Saludables*:

Aceitunas, aguacate, aceite de canola, aceite de oliva, nueces y algunas variedades de peces de agua fría (salmón, trucha arco iris, bacalao, halibut, atún enlatado bajo en calorías).

*Los Campeones de grasas saludables son una fuente buena o excelente de grasas saludables.

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de aguacate rebanado equivale a un puñado. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo estás cada día. Averigua cuántas tazas necesitas cada día. Piensa cómo puedes comer la cantidad que necesitas agregando 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.mipiramide.gov/kids para aprender más.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.