



BAYAS

Marca con un círculo todas las bayas en el menú.

- ¿Cuántas marcaste?
- ¿Cuántas son rojas?
- ¿Cuántas son azules/moradas?
- ¿Cuál es tu baya favorita?

A COMER BAYAS

Información Nutricional	
Porción: ½ taza de arándanos azules (74g)	
Calorías 42	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 11g	4%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 7g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 1%	Calcio 0%
Vitamina C 12%	Hierro 1%

¡Vaya, Qué Bayas!

Hay muchos tipos de bayas. Son muy sabrosas frescas, congeladas, enlatadas y secas. Encuentra las diferentes variedades y formas de bayas ocultas en la sopa de letras.

ZARZAMORA	FRESCA	KIWI
ARÁNDANO AZUL	CONGELADA	FRAMBUESA
ENLATADA	FRUTA	GROSELLA
ARÁNDANO ROJO	JUGO	FRESA

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

¿Por qué Comer Bayas?

Una ½ taza de bayas tiene mucha vitamina C. Comer ½ taza de bayas es también una buena manera de obtener fibra y manganeso. Las bayas son ricas en fitoquímicos, los cuales te ayudan a mantenerte saludable.

Campeones de los Fitoquímicos:*

Bayas, brócoli, zanahoria, coliflor, hojas de berza, ajo, toronja, kiwi, limón, nuez, cebolla, calabaza, camote y granos enteros.

*Los Campeones de los Fitoquímicos son ricos en fitoquímicos.

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de bayas equivale aproximadamente a un puñado. La cantidad de fruta y verdura que necesitas depende de tu edad, de si eres niño o niña y qué tan activo/a estás cada día.

Mira la tabla siguiente para saber cuántas tazas necesitas. Ponte una meta de cuántas frutas y verduras comerás diariamente. También puedes ponerte una meta para hacer actividad física al menos 60 minutos al día.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras**

	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.†

¿Cómo te gusta comer las bayas? _____

† Sitio web sólo disponible en inglés.

