

Nombre botánico: *Daucus carota*



ZANAHORIAS

**Dibuja una zanahoria
al lado de cada comida
del menú que contenga
zanahorias.**

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Cuántas incluyen zanahorias crudas?
¿Cuántas incluyen zanahorias cocidas?
- Marca con un círculo todas las comidas que quieres probar.

A COMER ZANAHORIAS

Información Nutricional	
Porción: ½ taza de zanahorias rebanadas (61g)	
Calorías 25	Calorías de Grasa 0
% del Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 45mg	2%
Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 3g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 204%	Calcio 2%
Vitamina C 6%	Hierro 1%



Partes de una Planta

Mira las distintas partes de una planta que comemos. Traza una línea de los dibujos a las palabras y descripciones correctas correspondientes.

¿Qué parte de la planta es la zanahoria? _____ (respuesta abajo)

Frutas

Protegen a las semillas; ayudan a dispersar las semillas.



Tallos

Ayudan a que les llegue el sol a las hojas; distribuyen agua y nutrientes.



Raíces

Estabilizan y sostienen a la planta; absorben agua y nutrientes.



Hojas

Producen alimento mediante la fotosíntesis.



Flores

Producen semillas, atraen a los pájaros, insectos y otros polinizadores.



Semillas

Producen nuevas plantas; alimentan a las plantas jóvenes.



Por qué Comer Zanahorias

Comer una ½ taza de zanahorias en rebanadas te dará mucha vitamina A. La vitamina A es buena para la vista y ayuda a combatir infecciones. Las zanahorias congeladas, enlatadas y cocinadas son tan nutritivas como las frescas.

Campeones de la Vitamina A*:

Camote, melón cantalupo, pimientos rojos, verdura de hoja cocida, zanahorias.

*Los Campeones de la Vitamina A son una fuente buena o excelente de vitamina A (aportan por lo menos el 20% del Valor Diario).

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de zanahorias rebanadas equivale a una zanahoria mediana o cuatro zanahorias miniatura. Esto equivale a un puñado aproximadamente. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo estás cada día. Las frutas y verduras son parte importante de una alimentación saludable. Visita www.mipiramide.gov/kids† para aprender sobre otros grupos de alimentos y saber qué y cuánto necesitas comer para crecer sano y fuerte.

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.

Respuesta: Raíz



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.

