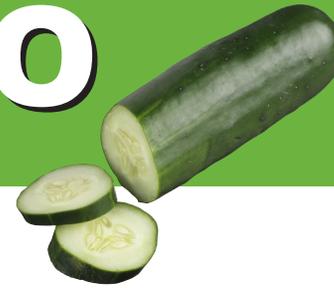


## PEPINO

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

- ¿Cuántas marcaste?
- ¿Cuántas son crudas?
- ¿Cuántas son cocinadas?
- Dibuja una estrella al lado de tu verdura verde favorita.

# A COMER PEPINO



Información Nutricional	
Porción: ½ taza de pepino, rebanado (52g)	
Calorías 8	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 2g	1%
Fibra Dietética 0g	1%
Azúcares 1g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 3%	Hierro 1%

## ¡Cucurbitáceas en Abundancia!

¿Sabías que hay más de 800 especies diferentes de frutas y verduras en la familia de las Cucurbitáceas? Descifra los nombres de estas frutas y verduras Cucurbitáceas. *(respuestas abajo)*

pepino	jícara	melón	calabaza bellota
calabaza Butternut	sandía	chayote	calabaza

1. dasína \_\_\_\_\_
2. claabzaa \_\_\_\_\_
3. popnie \_\_\_\_\_
4. bacazala lleboat \_\_\_\_\_
5. lemón \_\_\_\_\_
6. yeachtó \_\_\_\_\_
7. corají \_\_\_\_\_
8. claabzaa untbrutet \_\_\_\_\_

a. ¿Cuál es tu variedad favorita de las Cucurbitáceas?

\_\_\_\_\_

b. ¿Cómo te gusta comerla (fresca, cocinada, horneada)?

\_\_\_\_\_

c. ¿Cuál variedad nueva te gustaría probar de las Cucurbitáceas?

\_\_\_\_\_

## ¿Por Qué Comer Pepino?

Comer ½ taza de pepino en rebanadas es una buena forma de obtener vitamina K. Esta vitamina ayuda a coagular la sangre cuando tienes una cortada. El pepino es mayormente agua. Tu cuerpo necesita agua para funcionar en su totalidad. Todas las frutas y verduras tienen agua. Comerlas te ayuda a obtener las ocho tazas de agua que necesitas cada día.

### Campeones del Agua:\*

Repollo, apio, pepinos, toronja, melón, espinaca, fresa y tomate.

\*Los Campeones del Agua contienen al menos un 90% de agua.

## ¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de pepino equivale aproximadamente a un puñado de pepino en rebanadas, más o menos un pepino mediano. La cantidad de fruta y verdura que necesitas depende de tu edad, de si eres niño o niña y qué tan activo/a estás todos los días. Mira la tabla siguiente para saber cuántas tazas necesitas. Ponte la meta de comer fruta y verdura y hacer actividad física al menos 60 minutos al día. También necesitas tomar mucho líquido cada día, aproximadamente ocho tazas. Recuerda tomar agua antes, durante y después de la actividad física.

### 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](http://www.mipiramide.gov/kids) para aprender más.†

Para información nutricional, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net). Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 888-9-COMIDA. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. © Departamento de Salud Pública de California 2009.



Respuestas: 1) sandía, 2) calabaza, 3) pepino, 4) calabaza bellota, 5) melón, 6) chayote, 7) jícara, 8) calabaza butternut

† Sitio web sólo disponible en inglés.