



FRESAS

Marca todas las comidas del menú que tengan fresas.

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Cuántas veces aparecen las fresas en el almuerzo?
¿Para el desayuno?
- ¿Cómo te gusta más comer fresas?

A COMER FRESAS



Información Nutricional

Porción: ½ taza de fresas en rebanadas (83g)	
Calorías 27	Calorías de Grasa 0
% del Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 4g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 0%	Calcio 1%
Vitamina C 81%	Hierro 2%

Sopa de Letras de Fresas

Encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras. Busca hacia arriba, hacia abajo, hacia los lados y hacia atrás.

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

- FRESA
- GRANDE
- SEMILLAS
- ARÁNDANO AZUL
- DULCE
- COSECHA
- ZARZAMORA
- ROJA
- RECETA
- FRAMBUESA
- FRUTA
- MADURA

Por qué Comer Fresas:

Comer una ½ taza de fresas aporta una gran cantidad de vitamina C. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar cortadas y heridas. También ayuda al cuerpo a combatir infecciones. ¡Puedes disfrutar las fresas con cualquier comida o bocadillo!

Campeones de la Vitamina C*:

Brócoli, cítricos (como naranjas y toronjas), coliflor, fresas, kiwi, melón, pimientos y verduras de hoja.

*Los Campeones de la vitamina C son una fuente buena o excelente de vitamina C (al menos el 20% del Valor Diario).

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de fresas rebanadas equivale a cuatro fresas grandes. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo estás cada día. Comer la cantidad necesaria de frutas y verduras te ayudará a crecer sano y fuerte. ¡También debes hacer al menos 60 minutos de actividad física todos los días!

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.†

¿Cuánto Sabes Acerca de las Fresas?

(Respuestas abajo)

- Por lo general, hay aproximadamente _____ pequeñas semillas en cada fresa.
 A) 25 B) 100 C) 200 D) 500
- ¿Qué vitamina tienen las fresas en mayor cantidad?
 A) Vitamina A B) Vitamina B₆ C) Vitamina C
- ¿En qué estado de los Estados Unidos se cultivan más fresas que en los demás?
 A) Ohio B) Florida C) Colorado D) California

Respuestas: 1. C; 2. C; 3. D

†Sitio web sólo disponible en inglés.



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.

