



EJOTES

Marca con un círculo todas las comidas con ejotes.

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Cuáles son las distintas maneras de servir ejotes?
¿Frescos? ¿Cocinados?
¿Enlatados?
- ¿Qué otras frutas y verduras de color verde hay en el menú?
- ¿Cuál es tu verdura verde favorita?

A COMER EJOTES



Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
Serving Size/Tamaño de Porción:	
½ cup fresh green beans/ ½ taza de ejotes frescos (50g)	
Calories/Calorías 16	
Calories from Fat/Calorías de Grasa 0	
% Daily Value/% Valor Diario	
Total Fat/Grasas 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 3mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 3g	1%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g 6%	
Sugars/Azúcares 2g	
Protein/Proteínas 1g	
Vitamin A/Vitamina A 7%	Calcium/Calcio 2%
Vitamin C/Vitamina C 10%	Iron/Hierro 3%

Juego Revuelto

Pon en orden las letras de cada palabra para formar el nombre de una fruta o verdura. Escribe cada palabra sobre la línea debajo de la palabra revuelta. (Respuestas abajo).

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. mocate | 4. sapas |
| _____ | _____ |
| 2. tanecanri | 5. cachanoba |
| _____ | _____ |
| 3. ocl | 6. tesjoe |
| _____ | _____ |

Respuestas: 1. camote, 2. nectarina, 3. col, 4. pasas, 5. chabacano, 6. ejotes

Acertijos con Ejotes

(Respuestas abajo)

- Según la etiqueta de los Datos de Nutrición que se encuentra a la derecha, ½ taza de ejotes contiene _____ del Valor Diario de vitamina C.
A) 10% B) 7% C) 3% D) 2%
- Sabemos que los ejotes son verdes pero también pueden ser de color _____.
A) morado B) amarillo C) pintos D) los tres
- Los ejotes son buenos para el corazón y el sistema digestivo porque contienen _____.
A) calcio B) hierro C) fibra D) agua

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

Por Qué Comer Ejotes:

Comer una ½ taza de ejotes es una buena manera de obtener vitamina C y vitamina K. Los ejotes también tienen fibra, la cual te ayuda a sentirte lleno y mantiene normales los niveles de azúcar en la sangre. Puedes encontrar ejotes frescos, congelados y enlatados. Son buenos para ti en todas sus formas y sabrosos en las comidas y bocadillos.

Campeones de la Fibra*:

Aguacates, chícharos, frijoles, higos, verduras de hoja cocidas, kiwis, fríjol de soya y zarcamoras.

*Los Campeones de la Fibra son una fuente buena o excelente de fibra (aportan al menos el 10% del Valor Diario).

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de ejotes equivale a 10 ejotes medianos. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo estás cada día. Consulta la tabla siguiente para saber cuánto necesitas. Escríbelo y compártelo con un miembro de tu familia.

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.choosemyplate.gov/kids para aprender más.†

†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.

