

Nombre botánico: *Prunus persica*



DURAZNOS

Marca con un círculo todas las comidas que tengan duraznos.

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Hay algún otro tipo de fruta de hueso en el menú (ciruelas, chabacanos, cerezas)?
- ¿Cuál es tu fruta de hueso favorita?

A COMER DURAZNOS



Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
Serving Size/Tamaño de Porción:	
½ cup peaches, sliced/ ½ taza de durazno, rebanado (77g)	
Calories/Calorías 30	
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 0mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 7g	2%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	5%
Sugars/Azúcares 7g	
Protein/Proteínas 1g	
Vitamin A/Vitamina A 5%	Calcium/Calcio 1%
Vitamin C/Vitamina C 9%	Iron/Hierro 1%

¡Cómete un Durazno!

Los duraznos están llenos de cosas saludables — vitamina A, vitamina C, fibra y potasio. Escribe cuatro maneras diferentes de agregar durazno a tus comidas y bocadillos.

- _____
- _____
- _____
- _____

Mi manera favorita de comer duraznos es:

Sabías Que...

La nectarina es un tipo de durazno de piel lisa.

Revuelto de Durazno

Escribe todas las palabras nuevas que puedas crear con las letras de DURAZNOS. (Ejemplo: dura, nos)

Encontré _____ palabras.

Por Qué Comer Duraznos:

Una ½ taza de durazno te da vitamina C, fibra y vitamina A. La fibra te ayuda a sentirte satisfecho, ayuda a mover la comida por tu cuerpo y a mantener normal el nivel de azúcar.

Campeones de la Fibra*:

Aguacates, bayas, brócoli, calabaza de invierno, camotes, cereal integral, frijoles, pan integral y papayas.

*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 durazno rebanado equivale a un durazno mediano. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo estás cada día. Agrega color a tu plato con frutas y verduras de todos los colores – rojo, amarillo/naranja, verde, azul/morado y blanco/beige/café. Esto te ayudará a obtener los nutrientes que necesita tu cuerpo para crecer fuerte y sano.

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.

