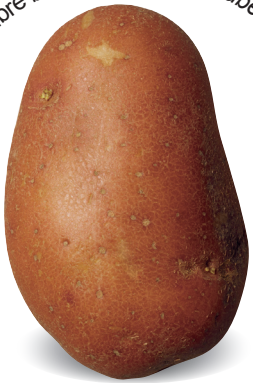


Nombre botánico: *Solanum tuberosum*



PAPAS

Marca con un círculo todas las comidas que tengan una verdura de color blanco o café claro u oscuro.

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Cuántas veces se repiten las papas en el menú?
- ¿De cuántas formas distintas se sirven las papas?
- ¿Cuál es tu manera favorita de comer papas?

A COMER PAPAS



Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
Serving Size/Tamaño de Porción:	
½ cup potato, cooked / ½ taza de papa cocida (78g)	
Calories/Calorías 68	
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 16g	5%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	6%
Sugars/Azúcares 1g	
Protein/Proteínas 1g	
Vitamin A/Vitamina A 0%	Calcium/Calcio 0%
Vitamin C/Vitamina C 17%	Iron/Hierro 1%

Dale Color a Tu Plato

Es importante darle color a tu plato con una variedad de frutas y verduras – rojas, amarillas/naranjas, verdes, azules/moradas y blancas/café. Encuentra estas coloridas frutas y verduras en la sopa de letras. Y búscalas cuando vayas al súper o al mercado sobre ruedas.

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| Manzana | Zanahoria | Papas |
| Chabacano | Maíz | Pasas |
| Aguacate | Chícharo | Espinaca |

H O X L N A E Z E Z
 C N E R M I S A S E
 H A D C A R P E P T
 I C Y P I O I S I A
 C A X A Z H N A N C
 H B N P N A A S A A
 A A M A S N C A C U
 R H C S D A I P A G
 O C A N A Z N A M A

Adaptado de: Produce for Better Health Foundation, 2005.

Por Qué Comer Papas:

Comer una ½ taza de papas es una buena manera de obtener vitamina C. Las papas tienen también muchas vitaminas y minerales importantes como la vitamina B₆, niacina y potasio. La niacina es un tipo de vitamina B que ayuda a tu cuerpo a producir energía.

Campeones de la Niacina*:

Atún, crema de cacahuate, frijol de ojo negro, pavo y yogur bajo en grasa.
 *Los Campeones de la Niacina son una fuente buena o excelente de niacina (te dan al menos el 10% del Valor Diario).

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de papas cocidas equivale a media papa mediana. 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 una variedad de frutas y verduras de diferentes colores con cada comida te ayudará a alcanzar tu meta. Asegúrate de hacer al menos 60 minutos de actividad física cada día.

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.

