



LECHUGAS

Visita la sección de frutas y verduras frescas de tu tienda de comestibles.

- ¿Cuántos tipos de lechugas encontraste?
- ¿Cuál es tu verdura favorita? ¿Cuál es tu fruta favorita?

A COMER LECHUGAS



Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
Serving Size/Tamaño de Porción:	
1 cup green leaf lettuce, shredded/ 1 taza de lechuga de hoja verde, rallada (36g)	
Calories/Calorías 5	
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 10mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 1g	0%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	2%
Sugars/Azúcares 0g	
Protein/Proteínas 0g	
Vitamin A/Vitamina A 53%	Calcium/Calcio 1%
Vitamin C/Vitamina C 11%	Iron/Hierro 2%

A Ver Cuánto Sabes de Lechugas

(Respuestas abajo)

1. Cuanto más oscura la lechuga, más _____ es.
A) pesada B) nutritiva C) llena de agua D) tierna
2. Muchas lechugas tienen alto contenido de _____.
A) azúcar B) sodio C) vitamina A D) los tres
3. ¿Qué estado de los Estados Unidos cultiva más lechugas que los demás?
A) California B) Arizona C) Texas D) Maryland

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

Ensalada Mixta

Se ha formado un revoltijo con la mezcla de una variedad de frutas y verduras de diferentes colores. Para ordenar sus nombres toma una parte de las palabras de cada una de las columnas (comienza con la A, luego la B, luego la C). (Respuestas abajo)

A	B	C	RESPUESTAS
PE	CHA	NO	_____
JÍ	MA	NO	_____
BRÓ	TA	LLA	_____
PLA	LO	TE	_____
DU	CA	NO	_____
E	BO	ROS	_____
CE	PL	TE	_____
TO	RAZ	LI	_____
CHÍ	CO	MA	_____

Respuestas: pepino, jicama, brócoli, plátano, durazno, elote, cebolla, tomate, chícharos

Por Qué Comer Lechuga:

Comer una taza de lechuga te da mucha vitamina K. La vitamina K forma, junto con el calcio, huesos fuertes en tu cuerpo. También evita el sangrado excesivo de las cortadas y raspaduras. Comer lechugas es también una buena forma de obtener vitamina A y folato.

Campeones de la Vitamina K*:

Aguacate, apio, brócoli, chícharos, espárragos, lechugas y verduras verdes cocidas.

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

¿Cuánto Necesito?

Una taza de lechugas equivale a dos puñados. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo estás cada día. Agregar frutas y verduras de diferentes colores a tu plato en cada comida te ayudará a alcanzar tus metas diarias.

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.

