



Nombre botánico: *Zea mays*

ELOTE

**Marca con un círculo
todas las frutas y
vegetales en el menú.**

- ¿Cuántos contaste?
- ¿Hay por lo menos una fruta y/o un vegetal en cada comida?
- ¿Cuántas frutas y vegetales son de color amarillo?
¿Cuántos son blancos?
- ¿Cuántas comidas incluyen elote?

A COMER ELOTE



Información Nutricional

Porción: ½ taza de elote (82g)	
Calorías 89	Calorías de Grasa 9
% Valor Diario	
Grasas 1g	2%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos 21g	7%
Fibra Dietética 2g	9%
Azúcares 3g	
Proteína 3g	
Vitamina A 4%	Calcio 0%
Vitamina C 9%	Hierro 3%

MiPirámide para Niños

Colorea el dibujo de MiPirámide usando los colores que siguen para representar los cinco grupos de alimentos y los aceites.

Morado = Carne y frijoles

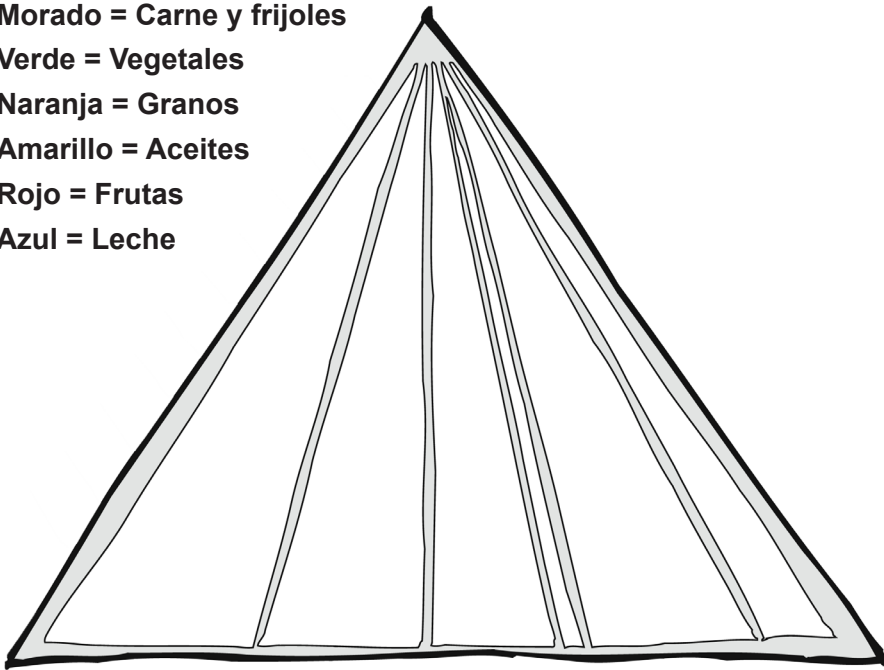
Verde = Vegetales

Naranja = Granos

Amarillo = Aceites

Rojo = Frutas

Azul = Leche



¿Por Qué Comer Elote?

Comiendo una ½ taza de elote blanco o amarillo te da tiamina. La tiamina también se llama vitamina B₁ y ayuda a que tu cuerpo use energía.

Campeones de la tiamina:*

Elote, frijoles negros, cereales enriquecidos para el desayuno, habas, frijoles pintos, frijoles blancos, pasta, arroz, frijoles de soya y productos de grano integral.

*Los Campeones de la tiamina son una buena o excelente fuente de tiamina.

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de elote es alrededor de una mazorca pequeña de maíz o un manojo lleno de granos de elote. La cantidad de frutas y vegetales que requieres depende de tu edad, si eres niño o niña, y qué tan activo estás todos los días. Revisa la tabla que sigue para averiguar cuántas tazas necesitas. Come una variedad de frutas y vegetales coloridos durante todo el día – frescos, congelados, enlatados y secos. Todos cuentan hacia tu cantidad diaria. ¡Y no te olvides de estar activo por lo menos 60 minutos todos los días!

Recomendación Diaria de Frutas y Vegetales*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 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 para aprender más.

1. ¿Cuántas tazas de vegetales debes de comer diariamente? _____
2. ¿Cuántas tazas de frutas debes de comer diariamente? _____
3. ¿Cuáles son tus cinco frutas y vegetales favoritos? _____

4. ¿Cuántos minutos tienes que estar activo cada día? _____

Respuestas: 1) 1½ - 3 tazas dependiendo de tu edad, 2) 1 - 2 tazas dependiendo de tu edad, 3) las respuestas serán diferentes, 4) por lo menos 60 minutos

Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. © Departamento de Salud Pública de California 2009.

