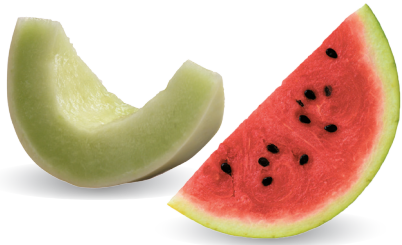


Nombre botánico: Cucumis melo



MELÓN Y SANDÍA

Marca con un círculo todas las comidas que tengan melón o sandía. Marca con una estrella todas las comidas que te gustaría probar.

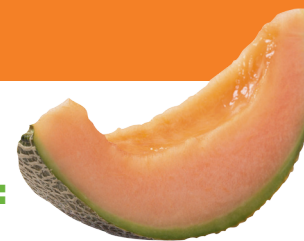
- ¿Cuántos tipos de melones distintos hay en el menú?
- ¿Sirven melón o sandía en el bufé de ensalada?
- ¿Cuál es tu tipo de melón favorito?

A COMER MELÓN Y SANDÍA

Información Nutricional

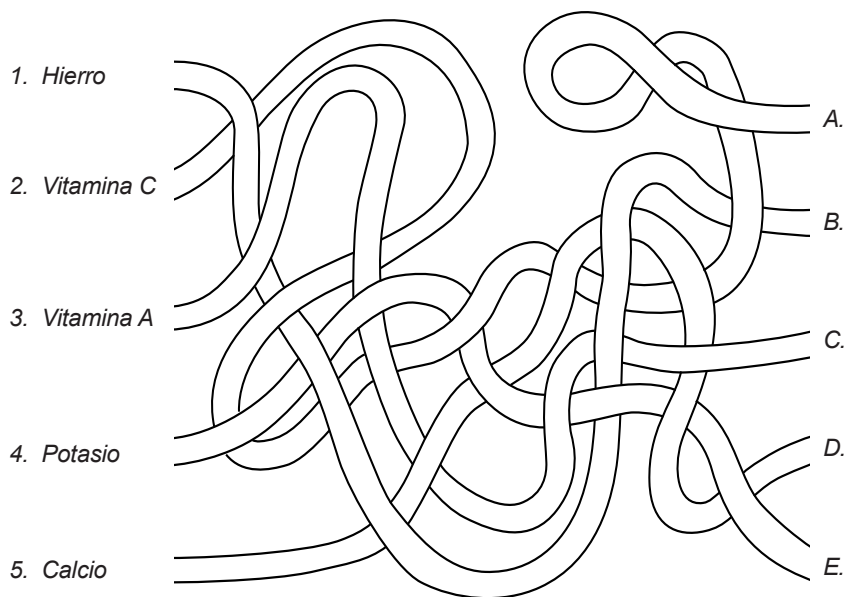
Porción: ½ taza de melón cantalupo en cubitos (80g)
 Calorías 27 Calorías de Grasa 0

% del Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 13mg	1%
Carbohidratos 7g	2%
Fibra Dietética 1g	3%
Azúcares 6g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 54%	Calcio 1%
Vitamina C 49%	Hierro 1%



Come tus Vitaminas y Minerales

Encuentra el camino desde cada vitamina o mineral (a la izquierda) a través del laberinto hasta la función que desempeñan (a la derecha).
 (Ve las respuestas más abajo)



- A. _____ ayuda a formar los huesos, a combatir infecciones y a sanar heridas.
- B. _____ lleva el oxígeno en la sangre por todo tu cuerpo.
- C. _____ te ayuda a ver mejor, especialmente de noche.
- D. _____ forma huesos y dientes fuertes y ayuda a que trabajen tus músculos.
- E. _____ ayuda a que tu corazón lata y a que tus músculos se muevan.

Adaptado de: University of Nevada Cooperative Extension, 2005.

Respuestas: A. Vitamina C, B. Hierro, C. Vitamina A, D. Calcio, E. Potasio

Por qué Comer Melón y Sandía:

Una ½ taza de melón o sandía tiene mucha vitamina C. Comer melón y sandía es también una buena forma de obtener carotenoides. Los carotenoides son antioxidantes que son buenos para el cuerpo y ayudan a disminuir el riesgo de contraer algunas enfermedades.

Campeones de los Carotenoides*:

Calabaza, chabacanos, chícharos, espinaca, melón, sandía, tomates, toronja y zanahorias.

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

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de melón o sandía equivale a un puñado. 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 la cantidad de frutas y verduras que necesitas. Come variedades de frutas y verduras de diferentes colores todos los días para alcanzar tu meta.

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.mipiramide.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.

