

Nombre botánico: *Capsicum annuum*



## CHILES Y PIMIENTOS

**Marca con un círculo  
todos los vegetales en  
el menú.**

- ¿Cuántos vegetales son de color verde?
- ¿Cuántos son de color rojo?
- ¿Cuántos son de color amarillo?
- Dibuja una estrella a lado de tus vegetales favoritos.

# CHILES Y PIMIENTOS



## Información Nutricional

Porción: ½ taza de pimiento verde picado (74g)

Calorías 15	Calorías de Grasa 1
% de Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 2mg	0%
Carbohidratos 3g	1%
Fibra Dietética 1g	5%
Azúcares 2g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 5%	Calcio 1%
Vitamina C 99%	Hierro 1%

## Chiles y Pimientos Revueltos

¡Ay no! Los nombres de estas variedades de chiles y pimientos están revueltos. Ordena las letras y marca con un círculo si es pimiento dulce o chile picoso. (respuestas abajo)

banano	cayena	cerezo	pimiento verde
habanero	jalapeño	pimiento	pimiento rojo

1. lapañejo \_\_\_\_\_ (dulce / picoso)
2. anoban \_\_\_\_\_ (dulce / picoso)
3. entorojopimi (2 palabras) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (dulce / picoso)
4. neyaca \_\_\_\_\_ (dulce / picoso)
5. anhabroe \_\_\_\_\_ (dulce / picoso)
6. dremiviepentó (2 palabras) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (dulce / picoso)
7. ezocre \_\_\_\_\_ (dulce / picoso)
8. entopimi \_\_\_\_\_ (dulce / picoso)

Respuestas: (1) jalapeño (picoso), (2) banano (dulce), (3) pimiento rojo (dulce), (4) cayena (picoso), (5) habanero (picoso), (6) pimiento verde (dulce), (7) cerezo (picoso), (8) pimiento (dulce)

## Razones para Comer Pimientos

Una ½ taza de pimientos (de color verde, rojo y amarillo) tiene mucha Vitamina C. Los pimientos rojos también son una buena fuente de Vitamina B<sub>6</sub>. La Vitamina B<sub>6</sub> ayuda a tu cuerpo en la formación de células sanguíneas saludables.

### Campeones de la Vitamina B<sub>6</sub>.\*

Aguacates, plátanos, chiles, pimientos rojos y papas.

\*Los Campeones de la Vitamina B<sub>6</sub> son una buena o excelente fuente de Vitamina B<sub>6</sub>.

## ¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de pimiento picado es alrededor de un puñado o un pimiento pequeño. La cantidad de frutas y vegetales que son correctas para ti 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. Recuerda comer una variedad colorida de frutas y vegetales durante todo el día. ¡Y no te olvides de hacer tus 60 minutos de actividad física 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, trata de comer el número más alto de tazas por día. Visita [www.mypyramid.gov/kids](http://www.mypyramid.gov/kids) para aprender más.

