

Nombre botánico: *Prunus salicina*



CIRUELAS

Marca con un círculo todas las comidas que tienen frutas de semilla grande (ciruelas, duraznos, chabacanos, cerezas).

- ¿Cuántas comidas marcaste con un círculo?
- ¿Cuántas comidas tienen ciruelas?
- ¿Cuál es tu fruta de semilla grande favorita?

¡A COMER CIRUELAS!

Información Nutricional

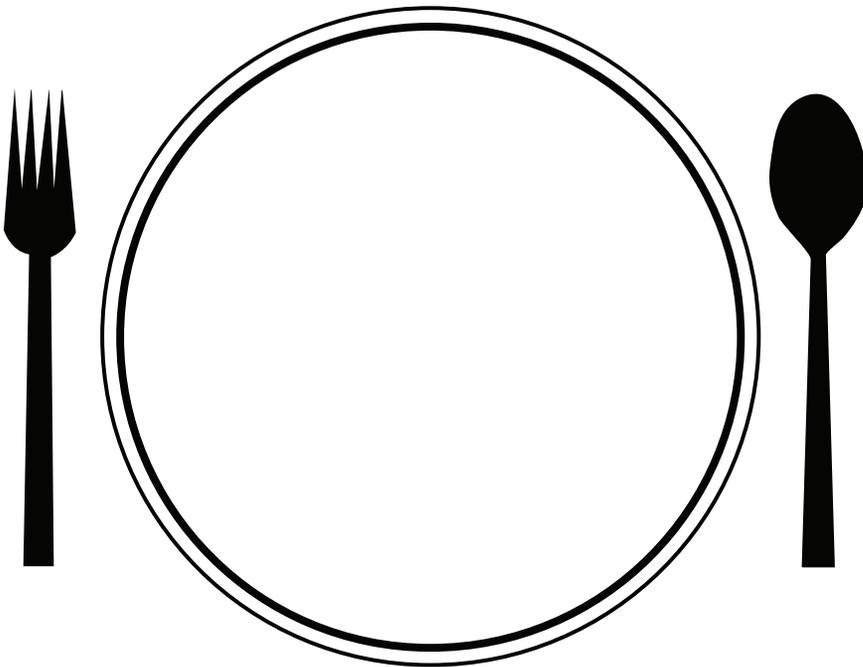
Porción: 1 ciruela mediana (66g)
Calorías 30 Calorías de Grasa 2

	% de Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Carbohidratos 8g	3%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 7g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 5%	Calcio 0%
Vitamina C 10%	Hierro 1%



¿Qué Hay en Tu Plato?

Usa el plato que sigue para dibujar una de tus comidas favoritas.



Razones Para Comer Ciruelas

Una ciruela de tamaño mediano es una buena fuente de Vitamina C. Las vitaminas son nutrientes que ayudan al crecimiento y funcionamiento de tu cuerpo. La Vitamina C ayuda a tu cuerpo a sanar cortadas y heridas y a mantenerse fuerte.

Campeones de la Vitamina C:*

Pimientos, brócoli, coliflor, duraznos, ciruelas y fresas.

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

¿Cuánto Necesito?

Una ciruela mediana es alrededor de ½ taza de fruta. 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. ¡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 para aprender más.

1. ¿Cuántas frutas hay en tu comida? _____

2. ¿Cuántos vegetales hay en tu comida? _____

3. Si tienes menos de dos frutas y/o vegetales en tu comida, ¿cuáles frutas o vegetales podrías agregar?

