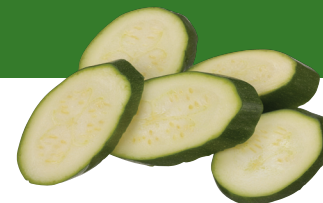


## CALABACITAS

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

- ¿Cuántos marcaste con un círculo?
- ¿Cuántas comidas incluyen calabacitas?
- Dibuja una estrella al lado de tus vegetales verdes favoritos.
- Dibuja dos estrellas a lado de tu comida favorita.

# ¡A COMER CALABACITAS!



## Información Nutricional

Porción: ½ taza de calabacitas, rebanadas (57g)

Calorías 9	Calorías de Grasa 1	% de Valor Diario	
Grasas 0g			0%
Grasa Saturada 0g			0%
Grasa Trans 0g			
Colesterol 0mg			0%
Sodio 6mg			0%
Carbohidratos 2g			1%
Fibra Dietética 1g			2%
Azúcares 1g			
Proteínas 1g			
Vitamina A 2%	Calcio 1%		
Vitamina C 16%	Hierro 1%		

## ¿Qué Soy?

California cosecha una variedad de frutas y vegetales verdes durante todo el verano. Usa esta lista para contestar las preguntas de “¿Qué Soy?” (respuestas abajo)

calabacitas	uvas	melón honeydew
espinaca	pimiento	ejote

- Yo vengo en racimo y soy una buena fuente de Vitamina C y Vitamina K. ¿Qué soy? \_\_\_\_\_
- Yo soy de la variedad dulce (no picosa) y maduro cuando soy de color verde o rojo. Soy una fuente excelente de Vitamina C. ¿Qué soy? \_\_\_\_\_
- Yo tengo una piel oscura, brillante y lisa con semillas que se pueden comer. Soy una buena fuente de Vitamina C. ¿Qué soy? \_\_\_\_\_
- Un personaje de caricatura muy famoso me come para estar fuerte. Soy una fuente excelente de Vitamina A y Vitamina K. ¿Qué soy? \_\_\_\_\_
- A veces tengo hilitos que puedes jalar para abrirme. Soy una buena fuente de Vitamina C y Vitamina K. ¿Qué soy? \_\_\_\_\_
- Cuando estoy maduro, despidió un olor dulce. Soy una fuente excelente de Vitamina C. ¿Qué soy? \_\_\_\_\_

## Razones para Comer Calabacitas

Una ½ taza de calabacitas en rebanadas es una buena fuente de Vitamina C y manganeso.

El manganeso es un mineral esencial para la formación de hueso y tejido conectivo, lo cual es muy importante cuando estás creciendo.

### Campeones de la Vitamina C:\*

Uvas, ejotes, melones, pimientos, papas, acelgas y calabacitas.

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

## ¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de calabacitas en rebanadas es alrededor de un puñado o como la mitad de una calabacita pequeña. 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 hacer por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días. ¡Esto te ayudará a mantenerte con energía y enfocado en la escuela!

### 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.