

Nombre botánico: *Beta vulgaris*



BETABEL

Marca con un círculo todas las verduras en el menú.

- ¿Cuántas son rojas?
- ¿Cuántas son verdes?
- ¿Hay betabel en el menú o en el bufé de ensalada?
- Dibuja una estrella junto a tu verdura favorita.

A COMER BETABEL

Información Nutricional	
Porción: ½ taza de betabeles cocinados, rebanados (85g)	
Calorías 37	Calorías de Grasa 1
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 65mg	3%
Carbohidratos 8g	3%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 7g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 5%	Hierro 4%



¿Por Qué Comer Betabel?

Una ½ taza de betabel es una buena manera de obtener folato y manganeso. Una ½ taza de hojas de betabel tiene mucha vitamina K, vitamina A y vitamina C.

Es también una buena manera de obtener riboflavina. La riboflavina es importante para producir glóbulos rojos saludables.

Campeones de la Riboflavina:††

Almendras, hojas de betabel cocinadas, huevos, cereales fortificados y leche semidescremada.

†† Los campeones de la riboflavina son una fuente buena o excelente de riboflavina.

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de betabel equivale aproximadamente a un betabel mediano. La cantidad de fruta y verdura que necesitas depende de tu edad, de si eres niño o niña y qué tan activo/a estás todos los días. Mira la tabla siguiente para saber cuántas tazas necesitas. Come una variedad de frutas y verduras coloridas durante todo el día – frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural.

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/kids para aprender más.†

La próxima vez que vayas a la tienda de comida, busca estas frutas y verduras. Pon una marca junto a cada forma que encuentres. Marca con un círculo tus frutas y verduras favoritas y de qué forma te gustan más.

	Fresca	Enlatada	Congelada	Seca	Jugo 100% natural
Manzana					
Betabel					
Brócoli					
Maíz					
Naranjas					
Chícharos					
Otros:					

1. ¿Encontraste alguna fruta o verdura en las cinco formas? _____
2. Si tu respuesta es sí, indica cuáles encontraste: _____

3. Dibuja una estrella junto a una forma nueva de fruta o verdura que te gustaría probar. Búscala la próxima vez que vayas a la tienda.

Adaptación de:† www.fruitsandveggiesmorematters.org

†Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 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 2010.

