



LEGUMBRES

Marca con un círculo todas las legumbres en el menú.

- ¿Cuántas marcaste?
- ¿Cuáles son tus legumbres favoritas?
- ¿Cuál es tu receta favorita con legumbres?

A COMER LEGUMBRES

Información Nutricional

Porción: ½ taza de garbanzos cocidos (82g)
Calorías 134 Calorías de Grasa 18

	% Valor Diario
Grasas 2g	3%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 6mg	0%
Carbohidratos 22g	7%
Fibra Dietética 6g	25%
Azúcares 4g	
Proteínas 7g	
Vitamina A 0%	Calcio 4%
Vitamina C 2%	Hierro 13%



¡Alcanza tus metas!

Usa esta tabla para ponerte metas, ver cuántas tazas de fruta y verdura comes y qué tan activo eres. Actividad física puede ser un juego, deporte, ejercicio u otra cosa que implique el movimiento del cuerpo, especialmente si hace que tu corazón lata deprisa. Revisa el resultado al final del día y ponte una meta para mañana. (Sugerencia: Haz copias de la tabla y revisa tu progreso por una semana.)

Escribe tus opciones	Verdura	Fruta	Actividad Física
META	Comer ____ tazas	Comer ____ tazas	Estar activo/a ____ minutos
Desayuno:			Actividades:
Almuerzo:			
Cena:			
Bocadillos:			

1. ¿Cuántas tazas de verdura comiste? _____ tazas
2. ¿Cuántas tazas de fruta comiste? _____ tazas
3. ¿Cuántos minutos estuviste activo/a? _____ minutos
4. ¿Lograste tus metas hoy? _____

Adaptación:† www.teamnutrition.usda.gov

† Sitio web sólo disponible en inglés.

¿Por Qué Comer Legumbres?

Una ½ taza de la mayoría de las legumbres cocinadas tiene mucha fibra y folato. Comer legumbres es una buena forma de obtener proteína, hierro y potasio. La proteína es la parte de los alimentos que forma los huesos, músculos, cabello y piel de nuestro cuerpo.

Campeones de las Proteínas Vegetales:*

Legumbres, nueces, crema de cacahuate, chícharos, semillas de girasol, soya (como *edamame* o tofu).

*Los Campeones de las Proteínas Vegetales son una fuente buena o excelente de proteína.

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de legumbres cocinadas equivale aproximadamente a un puñado. 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. Las legumbres vienen en muchas formas, tamaños y colores, como los garbanzos, frijoles de ojo negro, habas, frijoles rojos, blancos, negros y pintos. Recuerda comer una variedad de fruta y verdura colorida durante todo el día – fresca, congelada, enlatada y seca. ¡Y alcanza tu meta de hacer actividad física por lo menos 60 minutos al día!

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras**

	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.†

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 2009.

