



TORONJA

Marca con un círculo todas las frutas en el menú.

- ¿Cuántos tipos diferentes de fruta contaste?
- ¿Cuántos son cítricos (por ejemplo, naranjas, mandarinas, toronjas)?
- ¿Cuál es tu fruta cítrica favorita?

A COMER TORONJA



Información Nutricional	
Porción: ½ toronja mediana (123g)	
Calorías 46	Calorías de Grasa 1
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos 12g	4%
Fibra Dietética 1g	5%
Azúcares 9g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 6%	Calcio 1%
Vitamina C 78%	Hierro 1%

¡Cítricos en Abundancia!

Mira la lista de variedades de cítricos y marca con un círculo tus favoritos. Dibuja estrellas junto a los que te gustaría probar.

- Kumquats
- Limones
- Limas (limón verde)
- Naranjas Moro o Rojas
- Naranjas Navel
- Pomelos o Toronjas “Chinas”
- Toronja *Red Rubi*
- Mandarinas
- Naranjas Valencia
- Toronja Blanca o Amarilla

Tú Dices Naranja, Yo Digo Orange

Dibuja una línea para unir estas frutas y colores con sus nombres en inglés. (respuestas abajo)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. Roja | Grapefruit |
| 2. Amarillo | White |
| 3. Anaranjado | Tangerine |
| 4. Mandarina | Red |
| 5. Lima | Lemon |
| 6. Naranja | Yellow |
| 7. Toronja | Orange (fruta) |
| 8. Verde | Orange (color) |
| 9. Limón | Lime |
| 10. Blanco | Green |

Adaptación:† www.sunkist.com/kids/games/pdf/supermarket.pdf

¿Por Qué Comer Toronjas?

Comer toronjas y tomar jugo de toronja 100% natural son formas excelentes de obtener vitamina C. Las dos tienen un buen valor nutricional y son bajas en calorías.

Las calorías miden la energía que hay en los alimentos. Diferentes alimentos y bebidas tienen distintas cantidades de energía o calorías. Tu cuerpo necesita energía para funcionar, por eso necesitas comer.

¿Cuánto Necesito?

La mitad de una toronja mediana es aproximadamente ½ taza de fruta. 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. Recuerda comer una variedad de fruta y verdura colorida durante todo el día – fresca, congelada, enlatada, seca y en jugo 100% natural. Te ayudará a alcanzar el total diario que necesitas.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y adultos, Edad de 13 en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	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.



Respuestas: 1) roja/red, 2) amarillo/yellow, 3) anaranjado/orange (color), 4) mandarina/tangerine, 5) lima/lime, 6) naranja/orange (fruta), 7) toronja/grapefruit, 8) verde/green, 9) limón/lemon, 10) blanco/white

† Sitio Web sólo disponible en inglés.