



BRÓCOLI

Marca con un círculo todas las comidas con brócoli en el menú.

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿De cuántas maneras se puede comer brócoli?
- ¿Cuánto brócoli piensas comer esta semana?

A COMER BRÓCOLI

Información Nutricional	
Porción: ½ taza de brócoli fresco, picado (44g)	
Calorías 15	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 21mg	1%
Carbohidratos 3g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 1g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 5%	Calcio 2%
Vitamina C 65%	Hierro 2%



Acertijos del Brócoli

(Respuestas abajo)

- El brócoli es de color verde oscuro. Esto significa que es rico en _____ .
A.) agua B.) aire C.) nutrientes D.) partículas verdes
- El brócoli aporta _____ .
A.) fibra B.) vitamina A C.) vitamina C D.) las tres
- ¿Qué estado de los Estados Unidos cultiva más brócoli?
A.) California B.) Texas C.) Ohio D.) Florida

Respuestas: 1. C, 2. D, 3. A

Diviértete con los Cultivos de California

El estado de California produce más de 250 productos de cultivo y ganadería y ocupa el primer lugar como estado agrícola del país. Ordena las letras de algunas de las frutas y verduras que se cultivan en California:

- JNARANAS _____
- SAVU _____
- SERASF _____
- ZNOSARUD _____
- REASP _____
- OIPA _____
- LASUERIC _____
- ROLFILOC _____

Respuestas: 1. naranjas, 2. uvas, 3. fresas, 4. duraznos, 5. peras, 6. apio, 7. ciruelas, 8. coliflor.

¿Por Qué Comer Brócoli?

Una ½ taza de brócoli cocinado tiene mucha vitamina C, vitamina K, vitamina A y folato. El folato es una vitamina que ayuda a tu cuerpo a producir glóbulos rojos saludables. También puede ayudar a proteger contra enfermedades del corazón.

Campeones del Folato*:

Aguacate, brócoli, cacahuates, espinaca, frijol, jugo de naranja y panes y cereales integrales fortificados.

*Los Campeones del Folato son una fuente buena o excelente de folato (por lo menos el 10% del Valor Diario).

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de brócoli equivale aproximadamente a un puñado. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo estás cada día. Todos los niños deben estar activos 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
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.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California.

