



REPOLLO

**Marca con un círculo
todas las comidas que
tengan verduras verdes.**

- ¿Cuántas verduras verdes encontraste?
- ¿Qué tipos de frutas y verduras de color verde hay en el bufé de ensalada?
- ¿Cuál es tu verdura de color verde favorita?

A COMER REPOLLO

Información Nutricional

Porción: ½ taza de repollo verde
rallado (35g)

Calorías 9	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 6mg	0%
Carbohidratos 2g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 1g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 21%	Hierro 1%

¿Qué Soy?

Traza una línea desde la frase a la fruta o verdura que corresponda. (respuestas abajo)

1. Antes de convertirme en una caja de pasas, yo era un racimo de...
2. Soy una verdura que es buena para la vista. Crezco bajo la tierra. Normalmente soy de color anaranjado ¡pero puedo ser morada también!
3. Cuando he terminado de crecer puedo tener una cabeza muy grande. Soy una verdura con muchas hojas y puedo ser verde, morada o roja.
4. Parezco una bolita peludita. Puedes comer mi pulpa verde con una cuchara. Tengo mucha vitamina C y potasio.
5. Soy crujiente y tengo mucha vitamina C y fibra. Algunos piensan que parezco un arbolito verde.
6. Generalmente soy de color rojo. Algunos piensan que soy una verdura pero no lo soy. Tengo mucha vitamina C y licopeno.



Tomate



Zanahoria



Kiwi



Repollo



Uvas



Brócoli

¿Por qué Comer Repollo?

Una ½ taza de repollo fresco o cocido tiene mucha vitamina C y vitamina K. El repollo también tiene vitamina A, fibra y folato. El repollo es un tipo de verdura crucífera. Las verduras crucíferas tienen muchos nutrientes y fitoquímicos que ayudan al cuerpo a estar sano.

Campeones de los Fitoquímicos*:

Arándano azul, brócoli, frutos cítricos, repollo, soya y tomates.

*Los Campeones de los Fitoquímicos son ricos en fitoquímicos.

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de repollo 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. Ponte fuerte comiendo una variedad de frutas y verduras de diferentes colores durante todo el día para alcanzar tus metas. ¡Y no olvides hacer al menos 60 minutos de actividad física cada día!

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras**

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y Adultos, de 13 años 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.†

Adaptado del: *Community Youth Organization Idea & Resource Kit, Red para una California Saludable — ¡Campaña para Niños!*, 2009.

Respuestas: 1) uvas, 2) zanahorias, 3) repollo, 4) kiwi, 5) brócoli, 6) tomate

†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 2010.

