



MANDARINA

**Marca con un círculo
todas las comidas que
tengan cítricos.**

- ¿Cuántos tipos diferentes de frutas cítricas encontraste?
- ¿Cuántas son frescas?
¿Enlatadas? ¿En jugo?
- ¿Cuál es tu fruta cítrica favorita?

A COMER MANDARINAS



Información Nutricional	
Porción: ½ taza de gajos de mandarina (98g)	
Calorías 52	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 2mg	0%
Carbohidratos 13g	4%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 10g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 13%	Calcio 4%
Vitamina C 43%	Hierro 1%

¡A Jugar con Ganas!

Es importante que te mantengas activo al menos 60 minutos cada día. Te ayudará a crecer fuerte, mantenerte sano y sentirte bien. Usa el calendario siguiente (o usa tu propio calendario) para apuntar el tiempo que pasas diariamente practicando actividades físicas.

1. Escribe la actividad o actividades que haces antes de ir a la escuela, mientras estás en la escuela y después de la escuela. Al final del día, suma el número total de minutos.
2. Coloca una estrella en la última fila si logras la meta de 60 minutos de actividad física. *Recuerda: ¡Más es mejor!*

TIEMPO	ANTES DE IR A LA ESCUELA	EN LA ESCUELA	DESPUÉS DE LA ESCUELA	TOTAL DE MINUTOS	ALCANCÉ MI META
EJEMPLO	Llevé al perro a caminar (10 min.)	Jugué pelota en el recreo (25 min.)	Caminé al parque, barrí el patio, bailé con mamá. (40 min.)	75	★
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					

¿Por qué Comer Mandarinas?

Una mandarina mediana tiene mucha vitamina C y es también una fuente buena de vitamina A. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar las cortadas y heridas y ayuda a disminuir el riesgo de contraer infecciones y de enfermarse. Tu cuerpo necesita vitamina C todos los días.

Campeones de la Vitamina C*:

Brócoli, fruta cítrica (mandarinas, naranjas, toronjas), coliflor, fresa, kiwi, melón, hojas de mostaza y pimientos.

*Los Campeones de la Vitamina C son una fuente buena o excelente de vitamina C (por lo menos el 10% del Valor Diario).

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de mandarina equivale aproximadamente a una fruta mediana o a un puñado. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo/a estás cada día. Mira la tabla siguiente para saber cuántas tazas de frutas y verduras necesitas. Has una lista de las frutas y verduras que te gustan. Pide a mamá o a papá que te ayude a agregarlas a las comidas y bocadillos.

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.†

†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.

