

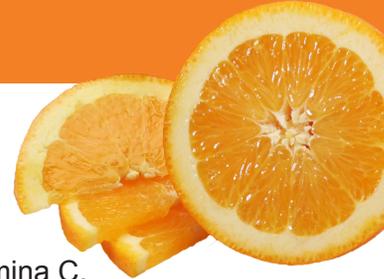
## NARANJAS

**Marca con un círculo  
todas las comidas con  
naranja en el menú.**

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Hay otros frutos de color anaranjado en el menú?
- ¿Cuál es tu forma favorita de comer naranja?
- ¿Qué es lo que más te gusta de las naranjas?

# NARANJA ANARANJADA

Información Nutricional	
Porción: ½ taza de gajos de naranja (90g)	
Calorías 42	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos 11g	4%
Fibra Dietética 2g	9%
Azúcares 8g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 4%	Calcio 4%
Vitamina C 80%	Hierro 1%



## Llenar los espacios en blanco usando NARANJA:

**N** \_\_\_\_\_

*Un tipo de durazno sin pelusa*

**A** \_\_\_\_\_

*Un estado próximo a California*

**R** \_\_\_\_\_

*Un animal con un gran cuerno (que sale de su nariz)*

**A** \_\_\_\_\_

*Una "fruta" verde que se usa para hacer guacamole*

**N** \_\_\_\_\_

*Las hojas de una planta espinosa que se puede comer*

**J** \_\_\_\_\_

*Un animal con un cuello muy largo*

**A** \_\_\_\_\_

*¡Tienes que practicarla al menos 60 minutos cada día!*

## ¿Por Qué Comer Naranjas?

Una ½ taza de gajos de naranja tiene mucha vitamina C.

Las naranjas aportan también fibra y folato. El folato es una vitamina que ayuda a tu cuerpo a producir glóbulos rojos saludables. El folato trabaja con la vitamina C y la vitamina B<sub>12</sub> para ayudar al cuerpo a crear proteína.

## Campeones del Folato\*:

Aguacates, brócoli, cereales y panes fortificados, espárragos, espinacas, frijol de ojo negro, frijol pinto y naranjas.

\*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 gajos de naranja equivale aproximadamente a una naranja pequeña. Esto es aproximadamente 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. Es importante comer una variedad de frutas y verduras de colores vivos durante el día para cubrir tus necesidades diarias. Practicar al menos 60 minutos de actividad física todos los días te ayudará a mantenerte sano y fuerte.

## 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](http://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](http://www.campeonesdelcambio.net).  
•Departamento de Salud Pública de California.

