



FRUTA SECA

Marca con un círculo todas las comidas que tengan frutas secas o enlatadas. Subraya todas con jugo de fruta 100% natural.

- ¿Cuántas comidas encuentraste?
- ¿Cuál es tu fruta seca favorita? ¿y tu fruta enlatada favorita?
- Dibuja una estrella junto a la comida que piensas comer este mes.

COME FRUTA SECA

¡Las Frutas y las Verduras te Mantienen Saludable!

Comer una variedad de frutas y verduras cada día es bueno para tu salud. Mira la lista que sigue. Encuentra las frutas y verduras que te gusta comer. Márcalas con un círculo. Después, contesta las siguientes preguntas. *(Respuestas abajo)*

1 Escribe tres frutas y verduras que ayudan a mantener sano tu corazón.

2 ¿Cómo te ayuda la fruta seca a mantenerte saludable?

3 ¿Qué frutas y verduras tratarás de comer más? ¿Por qué?

Nutriente	Comidas Campeonas*:	Por qué es buena para tu cuerpo:
Vitamina A	Zanahorias, verduras de hoja cocidas, calabaza, espinaca y camote	Es buena para la vista, combate infecciones y mantiene la piel saludable.
Vitamina C	Brócoli, coliflor, frutas cítricas, kiwi, verduras de hoja, melones y pimientos	Ayuda a tu cuerpo a cicatrizar las cortadas y heridas y reduce el riesgo de padecer infecciones.
Fibra	Frijoles, bayas, fruta seca, chícharos, cereal y pan integral y calabaza de invierno	Ayuda a sentirse satisfecho y a mantener normales los niveles de azúcar en la sangre.
Potasio	Aguacate, frijoles, kiwi, papaya, espinaca y calabaza de invierno	Ayuda a mantener saludable el corazón y el sistema nervioso.

*Las comidas campeonas son una fuente buena o excelente de nutrientes (te dan al menos el 10% del Valor Diario).

Por Qué Comer Fruta Seca:

Comer frutas secas es una buena manera de obtener fibra. Las frutas secas también son una fuente de potasio. El potasio es un mineral que ayuda a tu cerebro a decirle a tus músculos cuando moverse.



Campeones del Potasio*:

Acelga, aguacate, calabaza de invierno, espinaca, frijol, kiwi y papaya.

*Los Campeones del Potasio son una fuente buena o excelente de potasio (te dan al menos el 10% del Valor Diario).

¿Cuánto Necesito?

- Un ¼ taza de dátiles equivale a cinco o seis dátiles.
- Un ¼ taza de ciruelas pasas equivale a cinco ciruelas pasas.
- Un ¼ taza de higos secos equivale a cinco o seis higos.
- Un ¼ taza de pasas equivale a una caja pequeña.

La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo estás cada día. Comer la cantidad recomendada de frutas y verduras y hacer al menos 60 minutos de actividad física cada día puede ayudarte a estar saludable y crecer fuerte.

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.mypyramid.gov/kids para aprender más.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
Serving Size/Tamaño de Porción:	
1 cup fresh spinach/ 1 taza de espinaca fresca (30g)	
Calories/Calorías 6	
Calories from Fat/Calorías de Grasa 0	
% Daily Value/% Valor Diario	
Total Fat/Grasas 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 24mg	1%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 1g	0%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	2%
Sugars/Azúcares 0g	
Protein/Proteínas 1g	
Vitamin A/Vitamina A 56%	Calcium/Calcio 3%
Vitamin C/Vitamina C 14%	Iron/Hierro 4%

Respuestas: 1. Aguacates, frijoles, kiwi, papaya, espinaca y calabaza de invierno; 2. Las frutas secas tienen fibra, la cual te ayuda a sentirte satisfecho y a mantener normales los niveles de azúcar en la sangre.



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 2011.

