



## MANZANAS

**Marca con un círculo todas las manzanas en el menú.**

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿De cuántas formas distintas se sirven las manzanas?
- ¿Cuántas manzanas piensas comer esta semana?

# ACTIVIDADES CON MANZANAS

## Información Nutricional

Porción: ½ taza de manzanas, rebanadas (55g)

Calorías 28	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 8g	3%
Fibra Dietética 1g	5%
Azúcares 6g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 1%	Calcio 0%
Vitamina C 4%	Hierro 0%

## ¿Cuánto Sabes Acerca de las Manzanas?

- Una ½ taza de manzanas rebanadas tiene \_\_\_\_\_ gramo(s) de fibra. (Sugerencia: Mira la información nutricional a la derecha.)  
A) 0 B) 1 C) 4 D) 8
- La mayoría de la fibra de la manzana se encuentra en \_\_\_\_\_.  
A) la pulpa B) la piel C) el corazón D) el tallo
- ¿Qué variedad de manzana se cultiva en California? \_\_\_\_\_.  
A) Fuji B) Gala C) Red Delicious D) las tres

## ¿Por Qué Comer Manzanas?

Las manzanas son una fuente de fibra. La fibra te ayuda a sentirte satisfecho, ayuda a mover la comida por tu cuerpo y a mantener normal el nivel de azúcar. La fibra se encuentra sólo en alimentos de origen vegetal como las frutas, verduras, granos, nueces y semillas.

### Campeones de la Fibra\*:

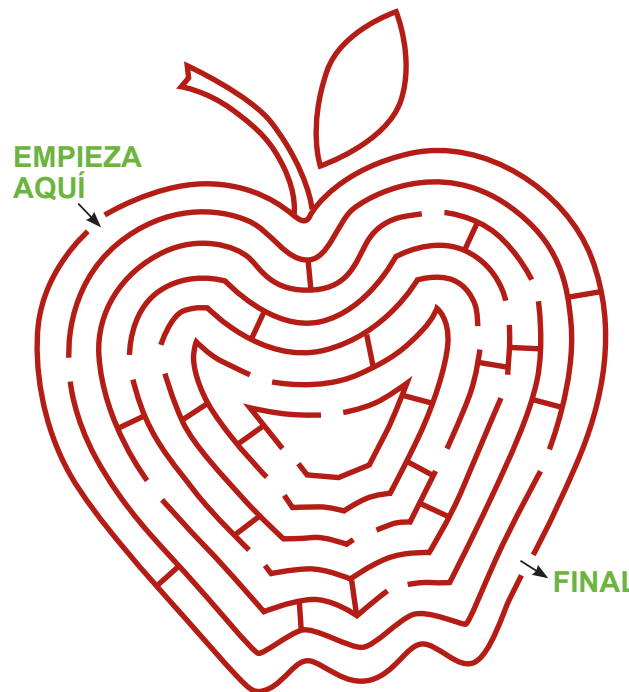
Calabazas, cereal integral, chícharos, dátiles, frambuesas, frijoles, pan integral, peras y zarzamoras.

\*Los Campeones de la Fibra son una fuente buena o excelente de fibra.

## ¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de manzanas rebanadas 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/a estás cada día. Todas las formas de fruta y verdura cuentan para tu necesidad diaria. Planea comer bastante fruta y verdura todos los días y ¡no olvides estar activo/a al menos 60 minutos al día!

## ¡Encuentra el camino atravesando la manzana!



## 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 nutricional, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net). Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 888-9-COMIDA. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. © Departamento de Salud Pública de California 2010.

