



VEGETALES DE HOJA COCINADOS

**Marca con un círculo
todos los vegetales en
el menú.**

- ¿Cuántos vegetales están crudos?
- ¿Cuántos están cocinados?
- ¿Cuál es tu vegetal cocinado favorito?
- ¿Cuál es tu vegetal de hoja cocinado favorito?

A COMER VEGETALES DE HOJA COCINADOS



Información Nutricional	
Porción: ½ taza de acelga cocinada (88g)	
Calorías 18	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 157mg	7%
Carbohidratos 4g	1%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 1g	
Proteína 2g	
Vitamina A 107%	Calcio 5%
Vitamina C 26%	Hierro 11%

Variedades de Vegetales de Hoja Cocinados

La próxima vez que visites la tienda, intenta encontrar estos vegetales de hoja:

Repollo chino (<i>Bok choy</i>)	Col rizada	Acelga	Col
Hojas de mostaza	Colirrábano	Espinaca	Hojas de nabo

1. ¿Cuál es tu variedad favorita de vegetales de hoja cocinados?

2. Describe tu variedad favorita de vegetales de hoja con los sentidos.

Olfato: _____

Vista: _____

Tacto: _____

Gusto: _____

3. ¿Qué otra variedad te gustaría probar? _____

4. ¿Por qué son buenos para ti los vegetales de hoja cocinados?

¿Por qué Comer Vegetales de Hoja Cocinados?

Una ½ taza de acelga cocinada tiene mucha vitamina A, vitamina C, y vitamina K. También tiene calcio. El calcio es un mineral que trabaja con la vitamina D y otro mineral (fósforo) para mantener huesos fuertes y dientes sanos.

Campeones del Calcio:*

Vegetales de hojas oscuras, almendras, alimentos lácteos bajos en grasa, nopales, y frijol de soya.

*Los campeones del calcio son una buena o excelente fuente de calcio.

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de vegetales de hoja cocinados equivale aproximadamente a dos tazas de vegetales de hoja crudos. La cantidad de frutas y vegetales que requieres depende de tu edad, de si eres niño o niña y qué tan activo estás todos los días. Revisa la tabla que sigue para saber cuanto necesitas.

Come una variedad de frutas y vegetales durante todo el día ¡Y no te olvides de estar activo por lo menos 60 minutos todos los días!

Recomendación Diaria de Frutas y Vegetales**

	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 para aprender más.†

† Los sitios Web sólo disponibles en inglés.

