



Nombre botánico: *Cucurbita pepo*

## CALABAZA

**Marca con un círculo todas las comidas del menú que contengan frutas y verduras de color naranja.**

- ¿Cuántas comidas marcaste?
- ¿Cuál es tu fruta o verdura favorita de color naranja?
- ¿Por qué te gusta comerla?

# A COMER CALABAZA

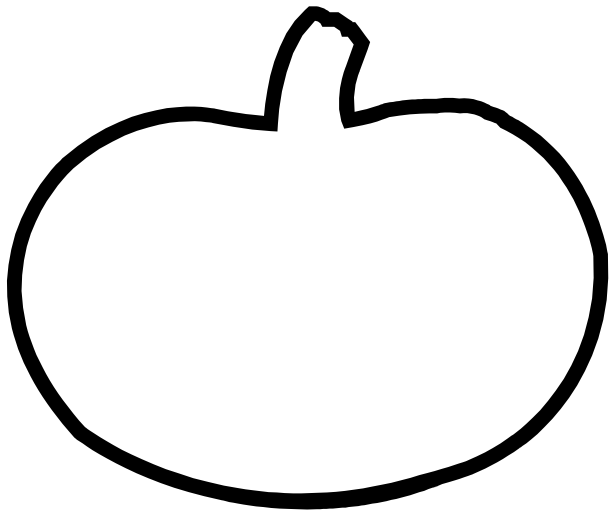
## Nombra esa calabaza

Las calabazas son un tipo de calabaza de invierno. Las calabazas de invierno tienen cáscara gruesa y dura que no se come. (Las calabazas de verano tienen cáscara delgada que sí se come). Haz una lista de cuatro tipos de calabaza de invierno y dibuja una estrella junto a tu favorita.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Linterna de calabaza

Usa la calabaza que se muestra para dibujar la cara de tu calabaza. ¡Dibuja una cara feliz, chistosa, miedosa o como te guste! Después comparte tu creación con un adulto que pueda ayudarte a cortar las partes y convertirla en una linterna de calabaza verdadera.



## Por qué comer calabazas

Comer una ½ taza de calabaza cocida aporta mucha vitamina A. La vitamina A es buena para la vista, ayuda al cuerpo a combatir infecciones y mantiene tu piel saludable.



Las calabazas pueden comerse de diferentes formas incluyendo cocinadas, en puré, al vapor, en sopas o incluso en panes. La calabaza enlatada tiene muchos de los mismos nutrientes que la calabaza fresca.

## Campeones de la Vitamina A\*:

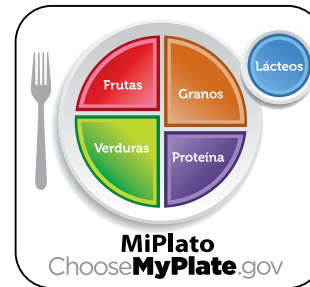
Calabaza enlatada, zanahorias, verduras de hoja cocidas, espinaca cocida, pimientos rojos, camote, calabaza de invierno.

\*Los Campeones de la Vitamina A son una fuente excelente de vitamina A (aportan por lo menos el 20% del Valor Diario).

## ¿Cuánto necesitas?

La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo estás cada día.

¡Sirve la mitad de tu plato con frutas y verduras para alcanzar tu meta!



Adaptado del USDA

## Información nutricional

Porción: ½ taza de calabaza, cocida, (85g)	
Calorías 24	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 1g	5%
Azúcares 1g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 122%	Calcio 2%
Vitamina C 10%	Hierro 4%



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed 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 2012.



Red para una California Saludable

Las respuestas varían: Calabazas, calabaza bellota, banana, butternut, calabaza, delicata, hubbard, kabocha, cabello de angel y turbanete.