



VEGETALES DE RAÍZ

Marca con un círculo todos los vegetales en el menú.

- ¿Cuántos son vegetales de raíz (zanahorias, nabos, chirivías)?
- ¿Cuántos son tubérculos (papas, camotes)?
- Dibuja una estrella junto a tu vegetal de raíz o tubérculo favorito.
- ¿Cuál es tu manera favorita de comer vegetales de raíz?

A COMER VEGETALES DE RAÍZ

Información Nutricional

Porción: ½ taza de jícama cruda, rebanada (60g)

Calorías 23	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 2mg	0%
Carbohidratos 5g	2%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 1g	
Proteína 0g	
Vitamina A 0%	Calcio 1%
Vitamina C 20%	Hierro 2%



¿Raíz o Tubérculo?

Los vegetales de raíz son plantas comestibles que crecen bajo la tierra. Hay diferentes tipos de vegetales de raíz, que incluyen **raíces** y **tubérculos**. Mira esta lista de vegetales de raíz. Dibuja un círculo alrededor de las raíces y subraya los tubérculos. Después, responde si lo has probado y si te gustó. (respuestas abajo)

Vegetal de raíz	¿Lo has probado? ¿Te gustó?
1 Zanahoria	
2 Papa	
3 Rábano	
4 Nabo	
5 Chirivía	
6 Jícama	
7 Nabo sueco	
8 Camote	

¿Por Qué Comer Vegetales de Raíz?

Una ½ taza de la mayoría de los vegetales de raíz – como la jícama, papas, nabos, nabos suecos – tienen mucha vitamina C. Comer vegetales de raíz es también una buena forma de obtener carbohidratos complejos. Los carbohidratos complejos le dan al cuerpo energía, especialmente al cerebro y al sistema nervioso.

Campeones de los Carbohidratos Complejos:*

Camotes, elote, frijoles y chícharos.

*Los Campeones de los Carbohidratos Complejos son una buena o excelente fuente de carbohidratos complejos.

¿Cuánto Necesito?

½ taza de vegetales de raíz en rebanadas equivale aproximadamente a un puñado. La mayoría de las variedades pueden comerse crudas (jícama, nabos) o cocinadas (papas, nabos suecos). Vienen en una variedad de colores.

Recuerda comer una variedad de frutas y vegetales coloridos durante todo el día. 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.

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.

Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 1-888-9-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 2009.