

Nombre botánico: *Cucurbita maxima Duchesne*



CALABAZA DE INVIERNO

**Marca con un círculo
todas las comidas con
calabaza en el menú.**

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿De cuántas formas distintas se sirven las calabazas?
- ¿Cuál es tu forma favorita de comer calabaza?

A COMER CALABAZA



Información Nutricional

Porción: ½ taza de calabaza bellota, cocinada y en cubitos (103g)
Calorías 57 Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 4mg	0%
Carbohidratos 15g	5%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares 0g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 9%	Calcio 5%
Vitamina C 19%	Hierro 5%

Sopa de Letras de Calabaza

Marca con un círculo las diferentes variedades de calabaza que aparecen en la sopa de letras. Las palabras se pueden encontrar escritas de forma horizontal, vertical, diagonal o hacia atrás.

<i>Acorn</i>	<i>Calabaza</i>	<i>Mediterranean</i>
<i>Banana</i>	<i>Delicata</i>	<i>Spaghetti</i>
<i>Butternut</i>	<i>Kabocha</i>	<i>Turban</i>

N A E N A R R E T I D E M F
 T B T Q N T L H T M V Z D N
 N O U Y R N M T X G W B E R
 K S M T R R E K P B R L L H
 A X T A T H W N R O C A I N
 B K B N G E F L G Z G W C L
 O R P A X G R T R M P B A E
 C L P B H W V N C K E U T Y
 H S M R X H B M U Z G T A Q
 A W G U E A R E O T Z H T N
 I F Q T V M K C R L H P X K
 T F N K D S X A Q R R Q X X
 P T B A N A N A B P K Q S D
 T B A Z O C A L A B A Z A C

¿Por Qué Comer Calabaza de Invierno?

Una ½ taza de calabaza de invierno cocinada tiene mucha vitamina A. Comer calabaza es también una buena manera de obtener vitamina C y fibra. La calabaza bellota también contiene hierro. El hierro es un mineral que ayuda a llevar el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo y también le ayuda al cuerpo a combatir infecciones.

Campeones del Hierro*:

Cereal fortificado, jugo de ciruela pasa 100% natural, frijoles, lentejas, semillas de calabaza y alimentos de soya.

*Los Campeones del Hierro son una fuente buena o excelente de hierro.

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de calabaza de invierno 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. Mira la tabla siguiente para saber cuántas tazas de frutas y verduras necesitas diariamente. Crea un plan de comidas diario para lograr tu meta.

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 para aprender más.†

- Escribe qué tipos de calabaza has probado.
- Dibuja una estrella junto a la variedad que más te gusta.
- Subraya los tipos de calabaza que te gustaría probar. ¿Cómo te gustaría comerlas?

†Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información nutricional, visite 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.

