



Nombre botánico: *Spinacia oleracea*

## ESPINACAS

**Marca con un círculo todas las comidas que tengan espinacas.**

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Cuáles son las distintas maneras de preparar las espinacas?
- ¿Tu escuela ofrece espinacas en su bufé de ensalada?

# A COMER ESPINACAS

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
Serving Size/Tamaño de Porción:	
1 cup fresh spinach/ 1 taza de espinaca fresca (30g)	
<b>Calories/Calorías 6</b>	
Calories from Fat/Calorías de Grasa 0	
% Daily Value/% Valor Diario	
<b>Total Fat/Grasas</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
<b>Cholesterol/Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium/Sodio</b> 24mg	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate/Carbohidratos</b> 1g	<b>0%</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	<b>2%</b>
Sugars/Azúcares 0g	
<b>Protein/Proteínas</b> 1g	
Vitamin A/Vitamina A 56%	Calcium/Calcio 3%
Vitamin C/Vitamina C 14%	Iron/Hierro 4%



## Frutas y Verduras de la A a la Z

Escribe una fruta o verdura por cada letra del abecedario.

A _____	N _____
B _____	O _____
C _____	P _____
D _____	Q <b>ESPACIO LIBRE</b>
E _____	R _____
F _____	S _____
G _____	T _____
H _____	U _____
I <b>ESPACIO LIBRE</b>	V <b>ESPACIO LIBRE</b>
J _____	W <b>ESPACIO LIBRE</b>
K _____	X <b>ESPACIO LIBRE</b>
L _____	Y _____
M _____	Z _____

## Por Qué Comer Espinacas

La espinaca tiene mucho folato, vitamina A y vitamina K. La vitamina K evita el sangrado excesivo de las cortadas y raspaduras e inicia el proceso de cicatrización.

## Campeones de la Vitamina K\*:

Apio, brócoli, chícharos, col de Bruselas, espárragos, espinaca cocida, verduras de hoja cocidas y frijol de soya cocido.

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

## ¿Cuánto Necesito?

Una taza de espinaca fresca equivale a dos puñados. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo estás cada día. Es importante comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores cada día. Escribe de qué maneras puedes agregar frutas y verduras a tus comidas y bocadillos.

## Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*\*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y adultos, de 13 años en adelante
<b>Niños</b>	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
<b>Niñas</b>	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

\*\*Si eres activo, come el número más alto de tazas por día. Visita [www.choosemyplate.gov/kids](http://www.choosemyplate.gov/kids) para aprender más.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP 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 2011.

