



CAMOTE

**Marca con un círculo
todas las frutas o
verduras amarillas o
anaranjadas en el menú.**

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Cuántas comidas contienen camotes?
- ¿Qué es lo que más te gusta de los camotes?

ACTIVIDADES CON CAMOTES

Información Nutricional

Porción: ½ taza de camote
horneado (100g)

Calorías 90	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 36mg	2%
Carbohidratos 21g	7%
Fibra Dietética 3g	13%
Azúcares 6g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 384%	Calcio 4%
Vitamina C 33%	Hierro 4%



¿Por Qué Comer Camotes?

Una ½ taza de camote tiene mucha vitamina A y vitamina C. La vitamina A es buena para la vista y ayuda al cuerpo a combatir infecciones y mantener la piel sana.

Campeones de la Vitamina A*:

Calabaza, camote, col rizada, espinaca, hojas de nabo y zanahorias.

*Los Campeones de la Vitamina A son una fuente buena o excelente de vitamina A (por lo menos el 10% del Valor Diario).

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de camote 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 que sigue para saber la cantidad que necesitas para mantenerte fuerte y sano. Escribe todas las frutas y verduras que te gusta comer (frescas, congeladas, enlatadas y secas). Comparte esta lista con un miembro de tu familia y platiquen acerca de cómo pueden comerlas en las comidas y bocadillos.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras**

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y Adultos, de 13 años 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.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.

Llena el Espacio en Blanco

Completa las oraciones usando las siguientes palabras:

verdura de raíz vitamina A beta-caroteno

- Los camotes tienen un alto contenido de _____.
- Los camotes son un tipo de _____.
- Los camotes son de color anaranjado porque contienen _____.

Sopa de Letras

Marca con un círculo los alimentos con alto contenido de fibra. Busca hacia arriba, hacia abajo y a los lados.

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

MANZANA

FRIJOLES

BRÓCOLI

ZANAHORIAS

AVENA

PERA

PAPA

FRESA

PAN INTEGRAL

Respuestas: 1. vitamina A, 2. verdura de raíz, 3. beta-caroteno



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. © Departamento de Salud Pública de California 2010.

