



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

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 ESPACIO LIBRE |
| E _____ | R _____ |
| F _____ | S _____ |
| G _____ | T _____ |
| H _____ | U _____ |
| I ESPACIO LIBRE | V ESPACIO LIBRE |
| J _____ | W ESPACIO LIBRE |
| K _____ | X ESPACIO LIBRE |
| 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 |
|-------|-----------------------|--|
| 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.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

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



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 2011.

