



UVAS

Marca con un círculo todas las formas en las que se sirven uvas en el menú.

- ¿Cuántas encontraste?
¿Encontraste jugo de uva en el menú?
- ¿Cuál es el color de tu uva favorita?
- ¿Qué comida escolar es tu favorita? ¿Por qué?

A COMER UVAS

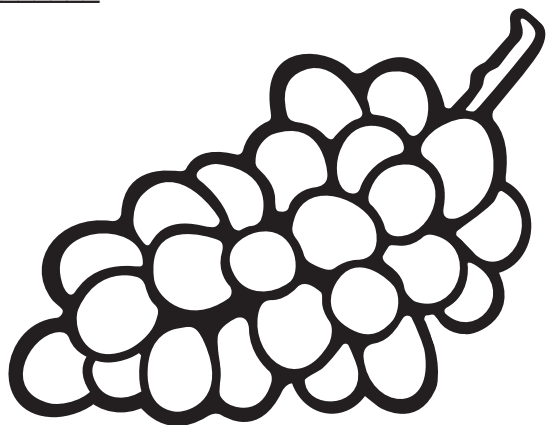


Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
Serving Size/Tamaño de Porción: ½ cup of grapes / ½ taza de uvas (76g)	
Calories/Calorías 52	
Calories from Fat/Calorías de Grasa 0	
% Daily Value/% Valor Diario	
Total Fat/Grasas 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 2mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 14g	5%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	3%
Sugars/Azúcares 12g	
Protein/Proteínas 1g	
Vitamin A/Vitamina A 1%	Calcium/Calcio 1%
Vitamin C/Vitamina C 14%	Iron/Hierro 2%

Uvas Matemáticas

Cuenta las uvas del racimo de abajo para poder contestar las preguntas que siguen: *(respuestas abajo)*

- 1 ¿Cuántas uvas hay? _____
- 2 Si te comieras la mitad de las uvas, ¿cuántas quedarían? _____
- 3 Si le dieras a un amigo la mitad de las uvas que quedan, ¿cuántas tendrías? _____



Escribe las diferentes comidas o jugos que se hacen con uvas.

Marca con un círculo todas las que hayas comido esta semana. Pláticale a un adulto lo que más te gusta de las uvas. Encuentra una receta con uvas que puedas preparar para tu familia.

Por Qué Comer Uvas:

Comer ½ taza de uvas es una buena manera de obtener vitamina C y vitamina K. Las uvas son buenas para la salud porque proporcionan vitaminas, minerales, fibra y muchos fitoquímicos.

Campeones de la Vitamina C*:

Bayas, brócoli, cítricos, ejotes, melones, papas y pimientos.

*Los Campeones de la Vitamina C son una fuente buena o excelente de vitamina C (aportan al menos el 10% del Valor Diario).

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de uvas equivale a un puñado. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo estás cada día. Hay muchas formas de comer la cantidad recomendada de fruta y verdura - frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural. Agrega frutas y verduras de diferentes colores a todas 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.



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.

