



## EJOTES

**Marca con un círculo todas las comidas con ejotes.**

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Cuáles son las distintas maneras de servir ejotes?  
¿Frescos? ¿Cocinados?  
¿Enlatados?
- ¿Qué otras frutas y verduras de color verde hay en el menú?
- ¿Cuál es tu verdura verde favorita?

# A COMER EJOTES



Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
Serving Size/Tamaño de Porción: ½ cup fresh green beans/ ½ taza de ejotes frescos (50g)	
Calories/Calorías 16	
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 3mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 3g	1%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	6%
Sugars/Azúcares 2g	
Protein/Proteínas 1g	
Vitamin A/Vitamina A 7%	Calcium/Calcio 2%
Vitamin C/Vitamina C 10%	Iron/Hierro 3%

## Juego Revuelto

Pon en orden las letras de cada palabra para formar el nombre de una fruta o verdura. Escribe cada palabra sobre la línea debajo de la palabra revuelta. (Respuestas abajo).

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. mocate    | 4. sapas     |
| _____        | _____        |
| 2. tanecanri | 5. cachanoba |
| _____        | _____        |
| 3. ocl       | 6. tesjoe    |
| _____        | _____        |

Respuestas: 1. camote, 2. nectarina, 3. col, 4. pasas, 5. chabacano, 6. ejotes

## Acertijos con Ejotes

(Respuestas abajo)

- Según la etiqueta de los Datos de Nutrición que se encuentra a la derecha, ½ taza de ejotes contiene \_\_\_\_\_ del Valor Diario de vitamina C.  
A) 10%    B) 7%    C) 3%    D) 2%
- Sabemos que los ejotes son verdes pero también pueden ser de color \_\_\_\_\_.  
A) morado    B) amarillo    C) pintos    D) los tres
- Los ejotes son buenos para el corazón y el sistema digestivo porque contienen \_\_\_\_\_.  
A) calcio    B) hierro    C) fibra    D) agua

Respuestas: 1. A; 2. D; 3. C

## Por Qué Comer Ejotes:

Comer una ½ taza de ejotes es una buena manera de obtener vitamina C y vitamina K. Los ejotes también tienen fibra, la cual te ayuda a sentirte lleno y mantiene normales los niveles de azúcar en la sangre. Puedes encontrar ejotes frescos, congelados y enlatados. Son buenos para ti en todas sus formas y sabrosos en las comidas y bocadillos.

## Campeones de la Fibra\*:

Aguacates, chícharos, frijoles, higos, verduras de hoja cocidas, kiwis, fríjol de soya y zarcamoras.

\*Los Campeones de la Fibra son una fuente buena o excelente de fibra (aportan al menos el 10% del Valor Diario).

## ¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de ejotes equivale a 10 ejotes medianos. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo estás cada día. Consulta la tabla siguiente para saber cuánto necesitas. Escríbelo y compártelo con un miembro de tu familia

## 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](http://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](http://www.campeonesdelcambio.net). © Departamento de Salud Pública de California 2011.

