

Nombre botánico: *Solanum tuberosum*



PAPA

Agosto

Marca con un círculo todas las comidas que tengan un vegetal blanco o café.

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Por qué son saludables para tu cuerpo los vegetales blancos o cafés?
- ¿Cuál es tu vegetal blanco o café favorito?

¡A COMER PAPAS!

¡A Comer un Arco Iris!

Las frutas y los vegetales vienen en un arco iris de colores. Come una variedad de frutas y vegetales de todos los colores cada día — rojos, amarillos o anaranjados, blancos, verdes y azules o morados. La papa pertenece a los grupos de color rojo, amarillo o anaranjado, blanco o café y azul o morado. Mira la tabla que sigue para aprender cómo estos grupos de color ayudan a tu cuerpo.

Grupo de Color:	Este grupo de color ayuda a mantener:	La papa en este grupo de color es:
Rojo	Sano al corazón y a mejorar la memoria	La papa roja
Amarillo o Anaranjado	Sano al corazón, la vista y el sistema inmunológico	La papa Red Gold, la Yukon Gold y la Yellow Finn
Blanco o Café	Saludable al sistema inmunológico y al nivel de colesterol	La papa blanca y la papa Russet
Azul o Morado	El funcionamiento de la memoria y a envejecer sanamente	La papa morada

¿Cuánto necesito?

Una porción de papas es una media taza de papa cocida. Trata de comer frutas y vegetales de cada grupo de color para ayudarte a alcanzar tu recomendación diaria.

Recomendación diaria de frutas y vegetales*

Niños, Edad 5 – 12	Adolescentes, Edad 13-18	Adultos, 19+
2½ - 5 tazas por día	3½ - 6½ tazas por día	3½ - 6½ tazas por día

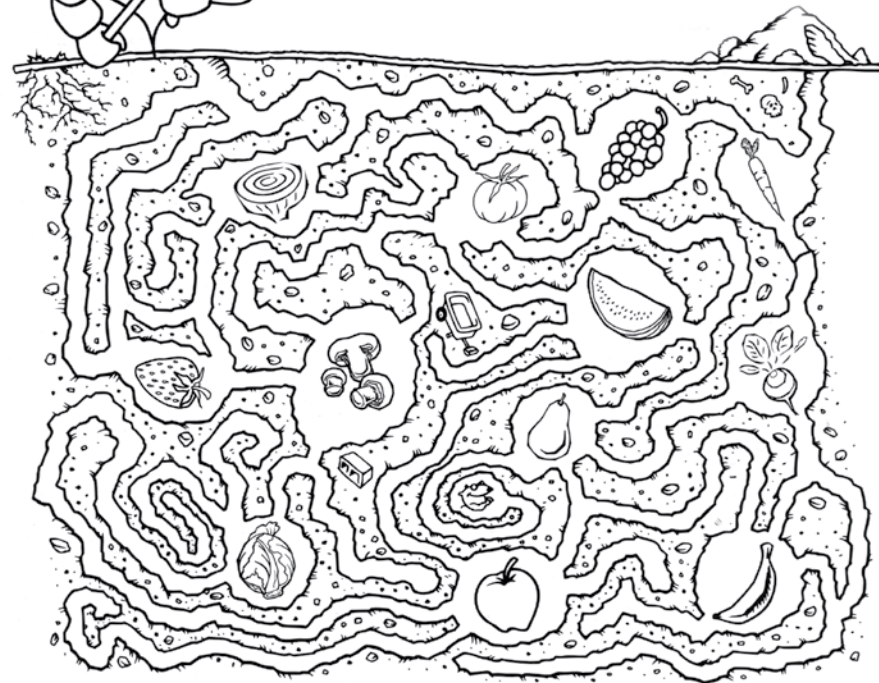
*Si eres activo, trata de comer un número mayor de tazas por día. Visita www.mipiramide.gov para aprender más.

Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos a través de la Red para una California Saludable del Departamento de Salud Pública de California. Estas instituciones son proveedores y empleadores de igualdad de oportunidad para todos. El Programa de Cupones ofrece asistencia relacionada con la nutrición para personas de bajo ingreso y le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-888-328-3483. © Derechos Reservados. Departamento de Salud Pública de California, 2008.

Hormigas Traviesas



¡Las hormigas robaron las frutas y los vegetales de una familia que salió al parque! ¿Puedes entrar al hormiguero y juntarlos antes de que la familia se muera de hambre? El truco es juntarlas en orden alfabético.



Adaptación: Produce for Better Health Foundation, 2005.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de papa, cocida (78g)
Calorías 68 Calorías de Grasa 1

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 3mg	0%
Carbohidratos 16g	5%
Fibra Dietética 1g	6%
Azúcar 1g	
Proteína 1g	
Vitamina A 0%	Calcio 0%
Vitamina C 17%	Hierro 1%

Fuente: www.nutritiondata.com

