



## FRUTOS SECOS Diciembre

**Marca con un círculo todas las comidas que contengan frutos secos o frutas enlatadas. Subraya todas las comidas que tengan jugo 100% de fruta.**

- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Cuál es tu fruto seco o fruta enlatada favorita?
- ¿Cuántas comidas escolares piensas comer este mes?

# ¡A COMER FRUTOS SECOS!

## ¡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.

Mira la lista que sigue. ¿A qué grupos de color pertenecen los dátiles, los higos secos, las ciruelas secas y las pasitas? Márcalos con un círculo. *(respuestas abajo)*

CONSEJO: Algunas frutas pertenecen a más de un grupo de color.

1. Nombra todos los grupos de color donde se encuentran los dátiles y los higos secos.

\_\_\_\_\_

2. ¿Por qué ayudan a mantenernos saludables las ciruelas secas?

\_\_\_\_\_

3. Las pasitas se encuentran en los grupos de color \_\_\_\_\_

y \_\_\_\_\_.

Grupos de Color	Este grupo ayuda a mantener:	Ejemplos de frutas y vegetales en este grupo de color incluyen:
<b>Rojo</b>	Un corazón sano y mejor funcionamiento de la memoria	Persimos, granadas, arándanos (cranberries,) grosellas, remolacha y col roja
<b>Amarillo o Anaranjado</b>	El corazón, la visión y un sistema inmunológico sanos	Higos amarillos, pasitas amarillas, persimos, chabacanos secos y camotes
<b>Blanco o Café</b>	Un sistema inmunológico y un nivel de colesterol sanos	Dátiles, higos secos, plátanos, peras asiáticas, cebollas, puerros y coliflor
<b>Verde</b>	Una vista sana, así como huesos y dientes fuertes	Manzanas verdes secas, peras, kiwis, lechugas y verduras de hoja verde, nabos y chícharos
<b>Azul o Morado</b>	Un envejecimiento sano y el funcionamiento de la memoria	Ciruelas secas, pasitas, grosellas tipo Zante, moras y berenjena

Respuestas: 1) Amarillo o anaranjado y blanco o café; 2) Las ciruelas secas ayudan a mantener un envejecimiento sano y el funcionamiento de la memoria; 3) Amarillo o anaranjado, azul o morado



## Información Nutricional

Porción: ¼ taza ciruela seca (40g)	
Calorías 110	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Carbohidratos 26g	9%
Fibra Dietética 2g	10%
Azúcar 13g	
Proteína 1g	
Vitamina A 5%	Calcio 2%
Vitamina C 4%	Hierro 3%
Fuente: www.californiadriedplums.org	

## ¿Cuánto necesito?

Una porción de frutos secos es alrededor de un cuarto de taza. Recuerda que tienes que comer una variedad de frutas y vegetales coloridos durante el día. Esto te ayudará a alcanzar tu recomendación diaria de frutas y vegetales. (Ver la tabla que sigue.)

- Un cuarto de taza de dátiles es alrededor de cinco o seis dátiles.
- Un cuarto de taza de ciruelas secas es alrededor de cinco ciruelas secas.
- Un cuarto de taza de higos es alrededor de cuatro o cinco higos.
- Un cuarto de taza de pasitas o una cajita pequeña.

## 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](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.

