

A COMER PERAS

Información Nutricional

Porción: ½ taza de pera, rebanada (70g)
Calorías 41 Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 11g	4%
Fibra Dietética 2g	9%
Azúcares 7g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 5%	Hierro 1%

Pera Revuelta

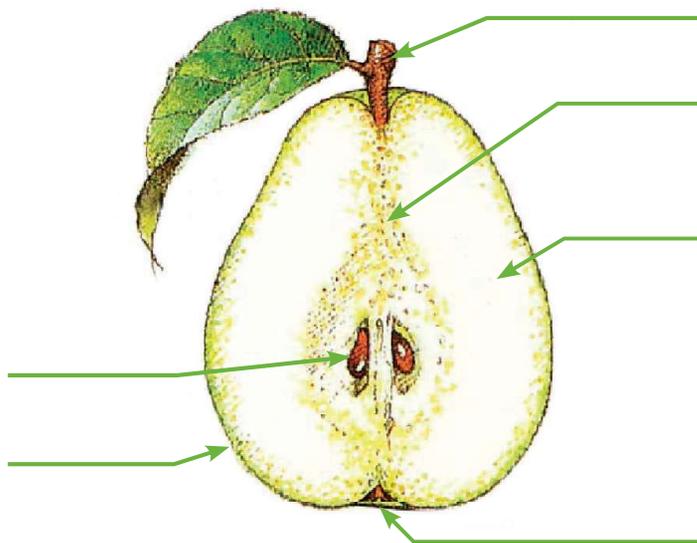
¿Cuántas palabras nuevas puedes formar con las letras de PERAS?
(Ejemplo: era)

He encontrado _____ palabras.

Partes de la Pera

Usa las palabras siguientes para identificar correctamente las partes de una pera.

- corazón
- pulpa
- tallo
- cáliz
- semilla
- piel



¿Por Qué Comer Peras?

Una ½ taza de peras rebanadas – verde, amarilla o roja – contiene fibra y vitamina C. La fibra es un carbohidrato complejo que ayuda a mantener la comida en el estómago por más tiempo para que te sientas satisfecho.

Campeones de la Fibra*:

Bayas, calabazas, cereal integral, chícharos, dátiles, frijoles y pan integral.

*Los Campeones de la Fibra son una fuente buena o excelente de fibra.

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de peras rebanadas es aproximadamente una pera pequeña. Esto es aproximadamente un puñado. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo/a estás cada día. Mira la tabla siguiente para saber cuánto necesitas. Proponte comer una variedad de frutas y verduras de todos colores – frescas, congeladas, enlatadas y secas – durante todo el día. Esto te ayudará a satisfacer tus necesidades diarias. ¡Y no olvides estar activo/a al menos 60 minutos al día!

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras**

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 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.†

Imagen de: www.usapear.com

†Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 888-9-COMIDA. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. © Departamento de Salud Pública de California 2010.

