

# ACTIVIDADES DIVERTIDAS CON KIWI

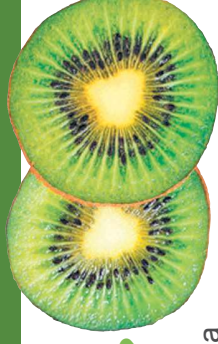
## Fruta Revuelta

Ordena las letras de las palabras siguientes para formar el nombre de una fruta. (Las respuestas se muestran en la parte de abajo de esta página)

1. nobacacha \_\_\_\_\_
2. nazaman \_\_\_\_\_
3. tanoplá \_\_\_\_\_
4. oarndaná zual \_\_\_\_\_
5. rezasce \_\_\_\_\_
6. rucila \_\_\_\_\_
7. tidlá \_\_\_\_\_
8. giho \_\_\_\_\_
9. jaronto \_\_\_\_\_
10. vau \_\_\_\_\_
11. repa \_\_\_\_\_
12. wiki \_\_\_\_\_
13. rucila aspa \_\_\_\_\_
14. jaranan \_\_\_\_\_
15. lami \_\_\_\_\_
16. bueframsa \_\_\_\_\_

## Rincón del Artista

Escoge tu fruta favorita de la Fruta Revuelta y dibújala en este espacio.



## ¿Por Qué Comer Kiwis?

Una ½ taza de kiwi rebanado tiene mucha vitamina C y vitamina K. La vitamina C ayuda a tu cuerpo a sanar cortadas y heridas y también a disminuir el riesgo de contraer infecciones.

Comer kiwi es una buena manera de obtener fibra. Los kiwis también tienen potasio, folato, beta caroteno y luteína.

## Campeones de la Vitamina C\*:

Brócoli, cítricos, fresas, kiwis, lechugas, melones y pimientos.

\*Los Campeones de la Vitamina C son una fuente buena o excelente de vitamina C.

## ¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de kiwi rebanado equivale aproximadamente a un kiwi mediano. 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 cuántas tazas necesitas comer. Escríbelo y compártelo con tu familia. Planeen juntos cómo comer frutas y verduras y estar activos cada 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.mpiramide.gov/kids](http://www.mpiramide.gov/kids) para aprender más.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.

## Información Nutricional

Porción: ½ taza de kiwis, rebanados (90g)  
Calorías 55  
Calorías de Grasa 1

	% Valor Diario
Grasas 0g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 3mg	0%
Carbohidratos 13g	4%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares 8g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 2%	Calcio 3%
Vitamina C 139%	Hierro 2%



Para información nutricional, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://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.



Respuestas: 1. chabacano, 2. manzana, 3. plátano, 4. arándano azul, 5. cerezas, 6. ciruela, 7. dátil, 8. higo, 9. toronja, 10. uva, 11. pera, 12. kiwi, 13. ciruela pasa, 14. naranja, 15. lima, 16. fambuesa