



Explorando MiPirámide con el Profesor Palomitas de Maíz

Alterne sus Verduras

Estimados padres y tutores:

En esta lección sus hijos aprendieron la importancia de comer verduras. Las verduras suministran las vitaminas necesarias a nuestro cuerpo. Las vitaminas ayudan a nuestros ojos a ver normalmente en la oscuridad, promueven el crecimiento y la salud de las células en nuestro cuerpo, nos protegen de infecciones, sanan cortaduras y heridas y además actúan como antioxidantes.

El color de las verduras nos da una pista de la cantidad de vitaminas que contienen. Las de color verde oscuro, las amarillo fuerte o anaranjadas y las verduras rojas tienen más vitaminas que las verduras de colores suaves.

Alterne sus verduras para obtener mayores beneficios.

Atentamente,

¿Comiste tus colores hoy?

Coma alimentos de varios colores todos los días. Asegúrese de ejercitar su cuerpo cada día.

- Anaranjado es para los granos
- **Verde es para las verduras**
- Rojo es para las frutas
- Azul es para la leche
- Morado es para las carnes y los frijoles



¿Cuánto debe de comer?

Los niños de 6 a 12 años de edad deben de comer 2 tazas de verduras cada día.

Los adultos que son moderadamente activos deben comer 2½ tazas de verduras cada día.

1 taza de verduras
crudas o cocidas =
1 taza de verduras

1 taza de jugo de verduras
= 1 taza de verduras



2 tazas de hojas verdes crudas
= 1 taza de verduras



Paso 3



Coloque un arco iris de verduras en su plato.

