

EAT YOUR BEETS

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup cooked beets, sliced (85g)

Calories 37 Calories from Fat 1

	% Daily Value
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Sugars 7g	
Protein 1g	
Vitamin A 1%	Calcium 1%
Vitamin C 5%	Iron 4%



Reasons to Eat Beets

A ½ cup of beets is a good way to get folate and manganese.

A ½ cup of cooked beet greens has lots of vitamin K, vitamin A, and vitamin C. It is a good way to get riboflavin. Riboflavin is also called vitamin B₂. It is important for building healthy red blood cells.

Riboflavin Champions*:

Almonds, cooked beet greens, eggs, fortified cereals, and lowfat milk.

*Riboflavin Champions provide a good or excellent source of riboflavin.

How Much Do I Need?

A ½ cup of beets is about the size of one medium beet. The amount of fruits and vegetables that is right for you depends on your age, if you are a boy or a girl, and how active you are every day. Look at the chart below to find out how much you need. Eat a variety of colorful fruits and vegetables throughout the day – fresh, frozen, canned, dried, and 100% juice. It will help you reach your total daily needs. And, remember to be active for at least 60 minutes every day!

Recommended Daily Amounts of Fruits and Vegetables*

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
Boys	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
Girls	2½ - 5 cups per day	3½ - 5 cups per day

*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit www.mypyramid.gov/kids to learn more.

UC CalFresh Nutrition Education
Stanislaus & Merced Counties
(209)525-6800



You can eat fruits and vegetables in many different forms – fresh, frozen, canned, dried, and even 100% juice. They are all good for you!

On your next trip to the grocery store, look for these fruits and vegetables. Put a check mark next to each form you find. Circle your favorite fruits and vegetables and in which form you like it best.

	Fresh	Canned	Frozen	Dried	100% Juice
Apples					
Beets					
Broccoli					
Corn					
Oranges					
Peas					
Others:					

1. Were you able to find any fruits and vegetables in all five forms? _____
2. If you answered yes, list which items: _____

3. Which items did you find in at least three different forms? _____

4. Draw a star next to a new form of fruit or vegetable you would like to try. Look for it during your trip to the grocery store.

A COMER BETABEL

Información Nutricional

Porción: ½ taza de betabeles cocinados, rebanados (85g)

Calorías 37	Calorías de Grasa 1
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 65mg	3%
Carbohidratos 8g	3%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 7g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 5%	Hierro 4%



¿Por Qué Comer Betabel?

Una ½ taza de betabel es una buena manera de obtener folato y manganeso. Una ½ taza de hojas de betabel tiene mucha vitamina K, vitamina A y vitamina C.

Es también una buena manera de obtener riboflavina. La riboflavina es importante para producir glóbulos rojos saludables.

Campeones de la Riboflavina:††

Almendras, hojas de betabel cocinadas, huevos, cereales fortificados y leche semidescremada.

†† Los campeones de la riboflavina son una fuente buena o excelente de riboflavina.

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de betabel equivale aproximadamente a un betabel mediano. La cantidad de fruta y verdura que necesitas depende de tu edad, de si eres niño o niña y qué tan activo/a estás todos los días. Mira la tabla siguiente para saber cuántas tazas necesitas. Come una variedad de frutas y verduras coloridas durante todo el día – frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural.

Recomendación Diaria de Frutas y Vegetales*

	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.†

UC CalFresh Nutrition Education
Stanislaus & Merced Counties
(209)525-6800



La próxima vez que vayas a la tienda de comida, busca estas frutas y verduras. Pon una marca junto a cada forma que encuentres. Marca con un círculo tus frutas y verduras favoritas y de qué forma te gustan más.

	Fresca	Enlatada	Congelada	Seca	Jugo 100% natural
Manzana					
Betabel					
Brócoli					
Maíz					
Naranjas					
Chícharos					
Otros:					

1. ¿Encontraste alguna fruta o verdura en las cinco formas? _____
2. Si tu respuesta es sí, indica cuáles encontraste: _____
3. Dibuja una estrella junto a una forma nueva de fruta o verdura que te gustaría probar. Búscala la próxima vez que vayas a la tienda.

Adaptación de:† www.fruitsandveggiesmorematters.org

†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.