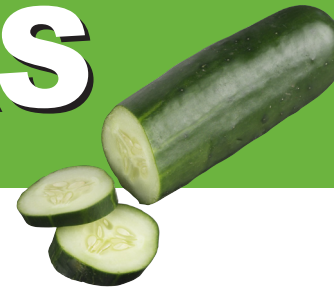


# EAT CUCUMBERS



Nutrition Facts	
Serving Size: ½ cup cucumbers, sliced (52g)	
Calories 8	Calories from Fat 0
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 1mg	0%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 0g	1%
Sugars 1g	
Protein 0g	
Vitamin A 1%	Calcium 1%
Vitamin C 3%	Iron 1%

## Cucurbits Galore!

Did you know that there are over 800 different species of fruits and vegetables in the Cucurbit family? Unscramble the names of these Cucurbit fruits and vegetables. (answers below)

**cucumber**                      **gourd**                      **cantaloupe**                      **acorn squash**  
**butternut squash**                      **watermelon**                      **chayote**                      **pumpkin**

- neagleowrm \_\_\_\_\_
- ipmnupk \_\_\_\_\_
- buruecmc \_\_\_\_\_
- cnaro hussaq \_\_\_\_\_
- onetacupal \_\_\_\_\_
- yeachto \_\_\_\_\_
- udgor \_\_\_\_\_
- untbrutet qsahus \_\_\_\_\_

- What is your favorite variety from the Cucurbit family?  
 \_\_\_\_\_
- How do you like to eat it (fresh, cooked, baked)?  
 \_\_\_\_\_
- Which new variety would you like to try from the Cucurbit family?  
 \_\_\_\_\_

## Reasons to Eat Cucumbers

Eating a ½ cup of sliced cucumbers is a good way to get vitamin K. This vitamin helps your blood clot when you are cut. Cucumbers are mostly water. Your body needs water to keep every part working. All fruits and vegetables have water. Eating them can help you get the eight cups of fluid you need daily.

### Water Champions:\*

Cabbage, celery, cucumbers, grapefruit, melons, spinach, strawberries, and tomatoes.

\*Water Champions contain at least 90% water.

## How Much Do I Need?

A ½ cup of cucumbers is about one cupped handful of sliced cucumbers. This is about one medium cucumber. 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. Make it a goal to eat fruits and vegetables and be active for at least 60 minutes every day. You also need to drink plenty of fluid every day – about eight cups! Be sure to drink water before, during, and after physical activity.

## Recommended Daily Amounts of Fruits and Vegetables\*

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
<b>Boys</b>	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
<b>Girls</b>	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](http://www.mypyramid.gov/kids) to learn more.

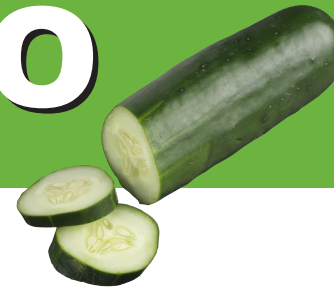
UC CalFresh Nutrition Education **CHAMPIONS**  
 Stanislaus & Merced Counties **for CHANGE**  
 Network for a Healthy California  
 (209) 525-6800

For important nutrition information, visit [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net). For food stamp information, call 877-847-3663. Funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program, an equal opportunity provider and employer. © California Department of Public Health 2009.

Answers: 1) watermelon, 2) pumpkin, 3) cucumber, 4) acorn squash, 5) cantaloupe, 6) chayote, 7) gourd, 8) butternut squash



# A COMER PEPINO



Información Nutricional	
Porción: ½ taza de pepino, rebanado (52g)	
Calorías 8	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 2g	1%
Fibra Dietética 0g	1%
Azúcares 1g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 3%	Hierro 1%

## ¡Cucurbitáceas en Abundancia!

¿Sabías que hay más de 800 especies diferentes de frutas y verduras en la familia de las Cucurbitáceas? Descifra los nombres de estas frutas y verduras Cucurbitáceas. *(respuestas abajo)*

pepino	jícara	melón	calabaza bellota
calabaza Butternut	sandía	chayote	calabaza

1. dasína \_\_\_\_\_
2. claabzaa \_\_\_\_\_
3. popnie \_\_\_\_\_
4. bacazala lleboat \_\_\_\_\_
5. lemón \_\_\_\_\_
6. yeachtó \_\_\_\_\_
7. corají \_\_\_\_\_
8. claabzaa untbrutet \_\_\_\_\_

- a. ¿Cuál es tu variedad favorita de las Cucurbitáceas?  
\_\_\_\_\_
- b. ¿Cómo te gusta comerla (fresca, cocinada, horneada)?  
\_\_\_\_\_
- c. ¿Cuál variedad nueva te gustaría probar de las Cucurbitáceas?  
\_\_\_\_\_

## ¿Por Qué Comer Pepino?

Comer ½ taza de pepino en rebanadas es una buena forma de obtener vitamina K. Esta vitamina ayuda a coagular la sangre cuando tienes una cortada. El pepino es mayormente agua. Tu cuerpo necesita agua para funcionar en su totalidad. Todas las frutas y verduras tienen agua. Comerlas te ayuda a obtener las ocho tazas de agua que necesitas cada día.

### Campeones del Agua:\*

Repollo, apio, pepinos, toronja, melón, espinaca, fresa y tomate.

\*Los Campeones del Agua contienen al menos un 90% de agua.

## ¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de pepino equivale aproximadamente a un puñado de pepino en rebanadas, más o menos un pepino 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. Ponte la meta de comer fruta y verdura y hacer actividad física al menos 60 minutos al día. También necesitas tomar mucho líquido cada día, aproximadamente ocho tazas. Recuerda tomar agua antes, durante y después de la actividad física.

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

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 2009.

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



Respuestas: 1) sandía, 2) calabaza, 3) pepino, 4) calabaza bellota, 5) melón, 6) chayote, 7) jícara, 8) calabaza butternut

† Sitio web sólo disponible en inglés.