

EAT DRIED FRUIT

Nutrition Facts

Serving Size: ¼ cup dried plums (44g)
Calories 104 Calories from Fat 1

	% Daily Value
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 1mg	0%
Total Carbohydrate 28g	9%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 17g	
Protein 1g	
Vitamin A 7%	Calcium 2%
Vitamin C 1%	Iron 2%



Fruits and Vegetables Keep You Healthy!

Eating a variety of fruits and vegetables every day is good for your health. Look at the chart below. Find the fruits and vegetables you like to eat. Draw a circle around them. Then, answer these questions. (answers below)

1 List three fruits and vegetables that help keep your heart healthy.

2 How does dried fruit help keep you healthy?

3 Which fruits or vegetables will you try to eat more? Why?

Nutrient	Champion foods*:	Why it is good for your body:
Vitamin A	Carrots, cooked greens, pumpkin, spinach, and sweet potatoes	Helps keep your vision good, fights infections, and keeps your skin healthy.
Vitamin C	Broccoli, cauliflower, citrus fruits, kiwifruit, leafy greens, melons, and peppers	Helps your body heal cuts and wounds and lowers your risk of infection.
Fiber	Beans, berries, dried fruit, peas, whole wheat cereals and breads, and winter squash	Helps you feel full and maintain normal blood sugar levels.
Potassium	Avocados, beans, kiwifruit, papayas, spinach, Swiss chard, and winter squash	Helps keep your heart and nervous system healthy.

*Champion foods are a good or excellent source of the nutrient (provide at least 10% Daily Value).

Reasons to Eat Dried Fruit:

Eating dried fruit – like plums, dates, and figs – is a good way to get fiber. Dried fruit is also a source of potassium. Potassium is a mineral that helps your brain tell your muscles when to move.

Potassium Champions*:

Avocados, beans, kiwifruit, papayas, spinach, Swiss chard, and winter squash. *Potassium Champions are a good or excellent source of potassium (provide at least 10% Daily Value).

How Much Do I Need?

- A ¼ cup of dates is about five to six dates.
- A ¼ cup of dried plums is about five dried plums.
- A ¼ cup of figs is about four to five figs.
- A ¼ cup of raisins is about one small box.

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. Eating the recommended amount of fruits and vegetables and getting at least 60 minutes of physical activity every day can help you be healthy and grow strong.

Recommended Daily Amount 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



For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer. Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips. © California Department of Public Health 2011.

Answers: 1. Avocados, beans, kiwifruit, papayas, spinach, Swiss chard, and winter squash. 2. Dried fruit has fiber, which helps you feel full and maintain normal blood sugar levels.

COME FRUTA SECA

¡Las Frutas y las Verduras te Mantienen Saludable!

Comer una variedad de frutas y verduras cada día es bueno para tu salud. Mira la lista que sigue. Encuentra las frutas y verduras que te gusta comer. Márcalas con un círculo. Después, contesta las siguientes preguntas. *(Respuestas abajo)*

1 Escribe tres frutas y verduras que ayudan a mantener sano tu corazón.

2 ¿Cómo te ayuda la fruta seca a mantenerte saludable?

3 ¿Qué frutas y verduras tratarás de comer más? ¿Por qué?

Nutriente	Comidas Campeonas*:	Por qué es buena para tu cuerpo:
Vitamina A	Zanahorias, verduras de hoja cocidas, calabaza, espinaca y camote	Es buena para la vista, combate infecciones y mantiene la piel saludable.
Vitamina C	Brócoli, coliflor, frutas cítricas, kiwi, verduras de hoja, melones y pimientos	Ayuda a tu cuerpo a cicatrizar las cortadas y heridas y reduce el riesgo de padecer infecciones.
Fibra	Frijoles, bayas, fruta seca, chícharos, cereal y pan integral y calabaza de invierno	Ayuda a sentirse satisfecho y a mantener normales los niveles de azúcar en la sangre.
Potasio	Aguacate, frijoles, kiwi, papaya, espinaca y calabaza de invierno	Ayuda a mantener saludable el corazón y el sistema nervioso.

*Las comidas campeonas son una fuente buena o excelente de nutrientes (te dan al menos el 10% del Valor Diario).

Por Qué Comer Fruta Seca:

Comer frutas secas es una buena manera de obtener fibra. Las frutas secas también son una fuente de potasio. El potasio es un mineral que ayuda a tu cerebro a decirle a tus músculos cuando moverse.



Campeones del Potasio*:

Acelga, aguacate, calabaza de invierno, espinaca, frijol, kiwi y papaya.

*Los Campeones del Potasio son una fuente buena o excelente de potasio (te dan al menos el 10% del Valor Diario).

¿Cuánto Necesito?

- Un ¼ taza de dátiles equivale a cinco o seis dátiles.
- Un ¼ taza de ciruelas pasas equivale a cinco ciruelas pasas.
- Un ¼ taza de higos secos equivale a cinco o seis higos.
- Un ¼ taza de pasas equivale a una caja pequeña.

La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo estás cada día. Comer la cantidad recomendada de frutas y verduras y hacer al menos 60 minutos de actividad física cada día puede ayudarte a estar saludable y crecer fuerte.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras**

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y adultos, de 13 años 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.mypyramid.gov/kids para aprender más.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
Serving Size/Tamaño de Porción:	
1 cup fresh spinach/ 1 taza de espinaca fresca (30g)	
Calories/Calorías 6	
Calories from Fat/Calorías de Grasa 0	
% Daily Value/% Valor Diario	
Total Fat/Grasas 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 24mg	1%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 1g	0%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	2%
Sugars/Azúcares 0g	
Protein/Proteínas 1g	
Vitamin A/Vitamina A 56%	Calcium/Calcio 3%
Vitamin C/Vitamina C 14%	Iron/Hierro 4%

Respuestas: 1. Aguacates, frijoles, kiwi, papaya, espinaca y calabaza de invierno; 2. Las frutas secas tienen fibra, la cual te ayuda a sentirte satisfecho y a mantener normales los niveles de azúcar en la sangre.



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. © Departamento de Salud Pública de California 2011.

UC CalFresh Nutrition Education
Stanislaus & Merced Counties

(209) 525-6800

