

# EAT YOUR BEANS



Nutrition Facts	
Serving Size: ½ cup cooked garbanzo beans (82g)	
Calories 134	Calories from Fat 18
% Daily Value	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 6mg	0%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 6g	25%
Sugars 4g	
Protein 7g	
Vitamin A 0%	Calcium 4%
Vitamin C 2%	Iron 13%

## Reach Your Goals!

Use this chart to set goals and track how many cups of fruits and vegetables you eat and how active you are. Physical activity is a game, sport, exercise, or other action that involves moving your body, especially if it makes your heart beat faster. Check how you did at the end of the day and set a goal for tomorrow. (Hint: Make copies of the chart and track your progress for one week!)

Write in your choices	Vegetables	Fruits	Physical Activity
<b>GOAL</b>	Eat ____ cups	Eat ____ cups	Be active for ____ minutes
Breakfast:			Activities:
Lunch:			
Dinner:			
Snacks:			

- How many cups of vegetables did you eat? \_\_\_\_\_ cups
- How many cups of fruits did you eat? \_\_\_\_\_ cups
- How many minutes were you active? \_\_\_\_\_ minutes
- Did you meet your goals for today? \_\_\_\_\_

## Reasons to Eat Beans

A ½ cup of most cooked beans has lots of fiber and folate. Eating beans is also a good way to get protein, iron, and potassium. Protein is the part of the food that we eat that makes the bones, muscles, hair, and skin in our bodies.

### Plant Protein Champions:\*

Beans (dried and cooked), nuts, peanut butter, peas, sunflower seeds, and soybeans (as edamame or tofu).

\*Plant Protein Champions are a good or excellent source of protein.

## How Much Do I Need?


A ½ cup of cooked beans is about one cupped handful. 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. Beans come in lots of shapes, sizes, and colors, like garbanzo (chickpeas), blackeye peas (cowpeas), kidney, lima, navy, black, and pinto beans. Remember to eat a variety of colorful fruits and vegetables throughout the day – fresh, frozen, canned, and dried. And, reach your goal of at least 60 minutes of physical activity every day!

### 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  
Stanislaus & Merced Counties  
(209) 525-6800



**CHAMPIONS for CHANGE**  
Network for a Healthy California

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.

# A COMER LEGUMBRES

## Información Nutricional

Porción: ½ taza de garbanzos cocidos (82g)  
Calorías 134 Calorías de Grasa 18

	% Valor Diario
Grasas 2g	3%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 6mg	0%
Carbohidratos 22g	7%
Fibra Dietética 6g	25%
Azúcares 4g	
Proteínas 7g	
Vitamina A 0%	Calcio 4%
Vitamina C 2%	Hierro 13%



## ¡Alcanza tus metas!

Usa esta tabla para ponerte metas, ver cuántas tazas de fruta y verdura comes y qué tan activo eres. Actividad física puede ser un juego, deporte, ejercicio u otra cosa que implique el movimiento del cuerpo, especialmente si hace que tu corazón lata deprisa. Revisa el resultado al final del día y ponte una meta para mañana. (Sugerencia: Haz copias de la tabla y revisa tu progreso por una semana.)

Escribe tus opciones	Verdura	Fruta	Actividad Física
<b>META</b>	Comer ____ tazas	Comer ____ tazas	Estar activo/a ____ minutos
Desayuno:			Actividades:
Almuerzo:			
Cena:			
Bocadillos:			

1. ¿Cuántas tazas de verdura comiste? \_\_\_\_\_ tazas
2. ¿Cuántas tazas de fruta comiste? \_\_\_\_\_ tazas
3. ¿Cuántos minutos estuviste activo/a? \_\_\_\_\_ minutos
4. ¿Lograste tus metas hoy? \_\_\_\_\_

Adaptación:† [www.teamnutrition.usda.gov](http://www.teamnutrition.usda.gov)

† Sitio web sólo disponible en inglés.

## ¿Por Qué Comer Legumbres?

Una ½ taza de la mayoría de las legumbres cocinadas tiene mucha fibra y folato. Comer legumbres es una buena forma de obtener proteína, hierro y potasio. La proteína es la parte de los alimentos que forma los huesos, músculos, cabello y piel de nuestro cuerpo.

### Campeones de las Proteínas Vegetales:\*

Legumbres, nueces, crema de cacahuate, chícharos, semillas de girasol, soya (como *edamame* o tofu).

\*Los Campeones de las Proteínas Vegetales son una fuente buena o excelente de proteína.

## ¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de legumbres cocinadas equivale aproximadamente a un puñado. 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. Las legumbres vienen en muchas formas, tamaños y colores, como los garbanzos, frijoles de ojo negro, habas, frijoles rojos, blancos, negros y pintos. Recuerda comer una variedad de fruta y verdura colorida durante todo el día – fresca, congelada, enlatada y seca. ¡Y alcanza tu meta de hacer actividad física por lo menos 60 minutos al día!

### Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*\*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y adultos, Edad de 13 en adelante
<b>Niños</b>	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
<b>Niñas</b>	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.†

UC CalFresh

Nutrition Education **CAMPEONES del CAMBIO**  
Stanislaus & Merced Counties  
Red para una California Saludable

(209) 525-6800

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.