

EAT ROOT VEGETABLES

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup raw jicama, sliced (60g)
 Calories 23 Calories from Fat 0

	% Daily Value
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 2mg	0%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 1g	
Protein 0g	
Vitamin A 0%	Calcium 1%
Vitamin C 20%	Iron 2%



Root or Tuber?

Root vegetables are plants you can eat that grow underground. There are different kinds of root vegetables, including **roots** and **tubers**. Look at this list of root vegetables. Draw a circle around the roots and underline the tubers. Then, answer if you have tried it and if you liked it. (*answers below*)

Root Vegetable	Have you tried it? Did you like it?
1 Carrot	
2 Potato	
3 Radish	
4 Turnip	
5 Parsnip	
6 Jicama	
7 Rutabaga	
8 Yam	

Reasons to Eat Root Vegetables

A ½ cup of most root vegetables – like jicama, potatoes, rutabagas, turnips – has lots of vitamin C. Eating root vegetables is also a good way to get healthy complex carbohydrates. Complex carbohydrates give your body energy, especially for the brain and nervous system.

Complex Carbohydrate Champions:*

Corn, dry beans, peas, and sweet potatoes.

*Complex Carbohydrate Champions are a good or excellent source of complex carbohydrates.

How Much Do I Need?

A ½ cup of sliced root vegetables is about one cupped handful. Most varieties can be eaten raw (jicama, turnips) or cooked (potatoes, rutabagas). They come in a variety of colors from white and yellow to red and purple.

Remember to eat a variety of colorful fruits and vegetables throughout the day. 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.

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
 (209) 525-6800

Answers: (1) root, (2) tuber, (3) root, (4) root, (5) root, (6) root, (7) root, (8) tuber

For important nutrition information, visit 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 VEGETALES DE RAÍZ

Información Nutricional

Porción: ½ taza de jícama cruda, rebanada (60g)

Calorías 23	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 2mg	0%
Carbohidratos 5g	2%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 1g	
Proteína 0g	
Vitamina A 0%	Calcio 1%
Vitamina C 20%	Hierro 2%



¿Raíz o Tubérculo?

Los vegetales de raíz son plantas comestibles que crecen bajo la tierra. Hay diferentes tipos de vegetales de raíz, que incluyen **raíces** y **tubérculos**. Mira esta lista de vegetales de raíz. Dibuja un círculo alrededor de las raíces y subraya los tubérculos. Después, responde si lo has probado y si te gustó. *(respuestas abajo)*

Vegetal de raíz	¿Lo has probado? ¿Te gustó?
1 Zanahoria	
2 Papa	
3 Rábano	
4 Nabo	
5 Chirivía	
6 Jícama	
7 Nabo sueco	
8 Camote	

¿Por Qué Comer Vegetales de Raíz?

Una ½ taza de la mayoría de los vegetales de raíz – como la jícama, papas, nabos, nabos suecos – tienen mucha vitamina C. Comer vegetales de raíz es también una buena forma de obtener carbohidratos complejos. Los carbohidratos complejos le dan al cuerpo energía, especialmente al cerebro y al sistema nervioso.

Campeones de los Carbohidratos Complejos:*

Camotes, elote, frijoles y chícharos.

*Los Campeones de los Carbohidratos Complejos son una buena o excelente fuente de carbohidratos complejos.

¿Cuánto Necesito?

½ taza de vegetales de raíz en rebanadas equivale aproximadamente a un puñado. La mayoría de las variedades pueden comerse crudas (jícama, nabos) o cocinadas (papas, nabos suecos). Vienen en una variedad de colores.

Recuerda comer una variedad de frutas y vegetales coloridos durante todo el día. La cantidad de frutas y vegetales que requieres depende de tu edad, de si eres niño o niña y qué tan activo estás todos los días.

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.†

† Los sitios Web sólo disponibles en inglés.

Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 1-888-9-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
(209) 525-6800

Respuestas: (1) raíz, (2) tubérculo, (3) raíz, (4) raíz, (5) raíz, (6) raíz, (7) raíz, (8) tubérculo

