

Nombre botánico: *Brassica oleracea*



## BROCOLI

Febrero

### Actividades con el Brócoli

Marca con un círculo todas las comidas en el menú que contienen brócoli.



- ¿Cuántas encontraste?
- ¿De qué otras maneras se puede comer el brócoli?
- ¿Cuánto brócoli piensas comer esta semana?

# ¡A COMER BROCOLI!

## Un Quiebra-Cabezas

(respuestas abajo)

1. El brócoli es de color verde oscuro porque es rico en \_\_\_\_\_.  
A.) agua      B.) aire      C.) nutrientes      D.) partículas verdes
2. El brócoli provee \_\_\_\_\_.  
A.) fibra      B.) calcio      C.) Vitamina C      D.) las tres
3. ¿Qué estado en los Estados Unidos cosecha más brócoli que los demás?  
A.) California      B.) Texas      C.) Ohio      D.) Florida

Respuestas: 1. C, 2. D, 3. A

## Diversión con las Cosechas de California

El estado de California produce más de 250 cosechas y productos de ganado, y es el estado agricultor #1 del país.

**Pon en orden las letras de estas frutas y vegetales:**

1. JARSANAN \_\_\_\_\_
2. VASA \_\_\_\_\_
3. REFASS \_\_\_\_\_
4. ZUDRONAS \_\_\_\_\_
5. RESPA \_\_\_\_\_
6. OIPA \_\_\_\_\_
7. SIPATAS \_\_\_\_\_
8. LUECARI \_\_\_\_\_
9. TANECSANRI \_\_\_\_\_
10. ROLLICOF \_\_\_\_\_

Respuestas: 1. naranjas, 2. uvas, 3. fresas, 4. duraznos, 4. peras, 6. apio, 7. pastas, 8. ciruelas, 9. neectarinas, 10. coliflor



## Información Nutricional

Porción: 1 taza, en trocitos (91g)	
Calorías 31	Calorías de Grasa 3
% Valor Diario	
Grasas 0g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 30mg	1%
Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 2g	9%
Azúcar 2g	
Proteína 3g	
Vitamina A 11%	Calcio 4%
Vitamina C 135%	Hierro 4%

Fuente: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

## ¡A Comer un Arco Iris!

Las frutas y los vegetales vienen en un arco iris de colores. Come una variedad de frutas y vegetales de todos los colores cada día — rojos, amarillos o anaranjados, blancos, verdes y azules o morados. El brócoli pertenece al grupo de color verde.

- Las frutas y vegetales de color verde ayudan a mantener una vista sana y los huesos y dientes fuertes. Los ejemplos incluyen el brócoli, la espinaca, los espárragos, los pimientos verdes, los chícharos "snap", las calabacitas, la okra, las acelgas, el bok choy, los aguacates, las manzanas verdes y los kiwis.

## ¿Qué es una Porción?

Una porción de brócoli es una taza de brócoli picado, alrededor de dos manojos.



Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos a través de la Red para una California Saludable del Departamento de Salud Pública de California. Estas instituciones son proveedores y empleadores de igualdad de oportunidad para todos. El Programa de Cupones ofrece asistencia relacionada con la nutrición para personas de bajo ingreso y le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-888-328-3483. © Derechos Reservados. Departamento de Salud Pública de California, 2007.