



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

# FRUTAS FRUITS



## **Estimados padres,**

Hoy su hijo/a aprendió sobre las frutas. Las frutas son una parte importante de las comidas y meriendas saludables. Sea un buen ejemplo, coma y sirva frutas a su hijo/a todos los días. Si tiene alguna duda, contacte la oficina de extensión local:

- Todas las frutas hacen bien – frescas, enlatadas y congeladas.
- Prefiera las piezas de frutas enteras. Generalmente los jugos contienen poca fibra y mucho azúcar.
- Sirva sólo una fruta nueva cada vez. Luego ofrézcale la misma fruta varias veces y de diferentes formas para que se acostumbre.
- Deje que su hijo/a elija las frutas cuando van de compras.

## **Dear Parent,**

Today your child learned about fruit. Fruits are an important part of a healthful meal and snack. Be a good role model by eating fruit and serving your child fruit every day. If you have questions contact, your local Extension office:

- All fruits are good for you – fresh, canned or frozen.
- Choose whole fruit often. Most fruit juices contain no or little fiber and are high in sugar.
- Serve only one new fruit at a time. Offer that fruit different ways and several times to get your child to try it.
- Let your child choose fruits when shopping with you.



***Puede divertirse mucho junto a su hijo/a preparando esta rica ensalada de frutas:***

**Ensalada de frutas mágica**

Rinde 8 porciones

- 1 lata ananás en pedazos (20 onzas)
- 1 lata de ensalada de frutas (15 onzas)
- 2 bananas, en rodajas
- 1 3/4 tazas de leche descremada de 1%
- 1 paquete de pudín instantáneo de limón o vainilla

1. Escurrir el ananá y la ensalada de fruta enlatados. Colocar la fruta en un recipiente mediano.
2. Agregar las rodajas de banana al resto de la fruta. Revolver cuidadosamente.
3. Verter la leche sobre la fruta.
4. Lentamente revolver la mezcla de frutas con el pudín instantáneo.
5. Dejar reposar la mezcla de frutas durante 5 minutos. Servir y guardar las sobras en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)  
- Calorías 170 ~ grasa 1 g ~ calorías derivadas de la grasa 5 ~ sodio 200 mg ~ carbohidratos 40 g ~ fibra 2 g



***You and your child can have fun making this tasty fruit salad together:***

**Magical Fruit Salad Serves 8.**

- 1 can pineapple chunks (20 ounces)
- 1 can fruit cocktail (15 ounces)
- 2 bananas, sliced
- 1 3/4 cups 1% milk
- 1 small box instant lemon or vanilla pudding, dry

1. Drain cans of pineapple and fruit cocktail. Place fruit in a medium-sized bowl.
2. Add sliced bananas to pineapple and fruit cocktail. Stir gently.
3. Pour the milk over the fruit.
4. Slowly stir the fruit mixture while sprinkling on the pudding mix.
5. Let the fruit mixture stand for 5 minutes. Serve. Refrigerate leftovers.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 170 ~ fat 1 g ~ calories from fat 5 ~ sodium 200 mg ~ total carbohydrate 40 g ~ fiber 2 g

