

Plan para comer más fruta

Desayuno -- el desayuno es un buen momento para comer fruta.

- ♥ Beba jugo de frutas como naranja, uva o toranja.
- ♥ Agregue fruta a los cereales listos para comer. Pruebe rodajas de banana, frambuesa kiwi, mirtillos, fresa, o melocotones o ensalada de frutas en lata.
- ♥ Agregue salsa de manzana, pasas de uva y/o rodajas de banana a los cereales calientes como avena o crema de trigo.
- ♥ Coloque sobre los panqueques o waffles salsa de manzana, y agregue una manzana rallada y una pizca de canela a la masa de preparación.



Almuerzo y cena – Tanto la cena como el almuerzo son ideales para agregar fruta a sus comidas.

- ♥ Enfríe latas de melocotones, peras o ensaladas de fruta para el almuerzo.
- ♥ Pruebe una ensalada de fruta como almuerzo.
- ♥ Agregue rodajas de melón a su almuerzo.
- ♥ Sirva salsa de manzana o cranberry como acompañamiento.
- ♥ Pruebe un helado de fruta o yogurt con frutas como postre.
- ♥ Coma una fruta fresca en rodajas o frutos del bosque con yogurt endulzado como postre rápido.
- ♥ Beba jugo en lugar de gaseosas para acompañar las comidas.



Meriendas

- ♥ Lleve siempre una manzana o banana en el bolsillo o bolso para merendar.
- ♥ Congele uvas para comer una merienda fría y refrescante.
- ♥ Congele pedazos de su fruta favorita y licúelos con una taza de leche para hacer una malteada de frutas.
- ♥ Lleve siempre paquetes de fruta seca para merendar rápidamente.
- ♥ Tenga siempre a mano en la cocina un recipiente con pasas de uva, cerezas o uvas.



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois * United States Department of Agriculture * Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food, Nutrition, and Consumer Service of the U.S. Department of Agriculture.