

# Frutas: datos útiles

Todos necesitamos de 2 a 4 porciones de frutas por día. Es conveniente elegir 1 o más porciones del grupo de los cítricos (fuente de vitamina C) y 1 porción o más del otro grupo.

## ¿Cómo medimos una porción?

- ⇒ 1 fruta mediana
- ⇒ 3/4 taza de jugo de fruta
- ⇒ 1/2 taza de frutos del bosque



naranja, 1 mediana  
mandarina, 1 mediana  
toronja, 1/2 de una mediana  
limón, jugo de 1/2 limón  
lima, jugo de 1 lima

sandía, 1 rodaja de 4"x 8"  
cantalupe, 1/4 rodaja  
melón dulce, 1/6 rodaja  
kiwi, 1 pequeño  
papaya, 1/2 taza

fresas, 1/2 taza  
mirtillos, 1/2 taza  
frambuesas, 1/2 taza  
moras, 1/2 taza  
mango, 1/2 taza

## Otras Frutas

manzana, 1 mediana  
albaricoque, 2 medianos  
banana, 1/4 mediana  
uvas, 20-30, 1 taza  
melocotón, nectarín, 1 mediano

piña, 1/2 taza  
pera, 1 mediana  
pasas de uva, 1/4 taza  
ciruela, 1/2 taza



## Cuando compre frutas...

- Seleccione frutas pequeñas, cuestan menos, representan una porción y son tan nutritivas como las frutas grandes.
- No compre frutas machucadas o dañadas, se pudrirán con rapidez, Retirar la parte dañada es una pérdida de fruta y de dinero.
- Compre fruta local y de estación siempre que pueda, la fruta importada tiende a ser más cara.
- Compre fruta de estación, es más fresca, barata y más nutritiva.

## Frutas de estación (Importada y local)

### Primavera

fresa  
naranja  
toronja  
naranja  
banana  
mango  
\*papaya

### Verano

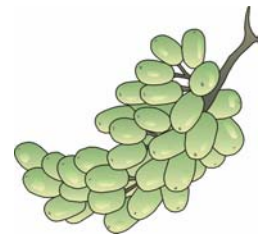
cereza  
melocotón  
ciruela  
sandía  
cantalupe  
mirtillo  
frambuesa

### Otoño

manzana  
pera  
uva  
melón  
cranberries  
kiwi  
papaya

### Invierno

naranja  
toronja  
manzana  
banana  
uva



\*algunas frutas importadas tienen más de una estación



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.