

Céntrese en las frutas

Consuma frutas en variedad—
frescas, congeladas, enlatadas o secas—
y no sólo en forma de jugo de frutas.



Haga que su escoja de frutas sea variada.

- Las distintas frutas son ricas en diferentes nutrientes.
- Agregue diariamente frutas a sus comidas.

Coma al menos 2 tazas* (4 porciones) de fruta por día.

Una porción equivale a:

- 1 fruta mediana
- 1/2 taza de fruta picada, cocida, congelada o enlatada
- 1/4 taza de fruta seca
- 1/2 taza de jugo de fruta

La mayoría de las frutas son una buena fuente de fibra.

- Por ejemplo, una pera pequeña con cáscara tiene 4 gramos de fibra. Un adulto sano debe consumir aproximadamente 14 gramos de fibra por cada 1000 calorías consumidas por día.

Disfrute de las frutas durante todo el día.

- Desayuno
 - Agregue frutas a los cereales listos para comer o a los depreparación con agua caliente.
 - Agréguelas sobre los panqueques y waffles.
- Almuerzo y cena
 - Coloque frutas encima de las ensaladas de lechuga y espinacas.
 - Sirva fruta como postre.
- Meriendas
 - Tenga siempre a mano fruta fresca o seca para merendar.
 - Prepare una malteada de fruta con leche y fruta congelada.



*La recomendación de 2 tazas de fruta por día está basada en una dieta de 2,000 calorías diarias. Consulte www.mypyramid.gov para recomendaciones nutricionales personalizadas.



University of Illinois * United States Department of Agriculture * Local Extension Councils Cooperating
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.