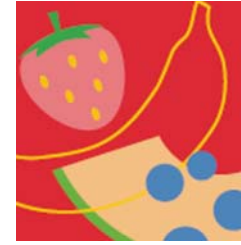


# Céntrese en las frutas



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 de preparación 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](http://www.mypyramid.gov) para recomendaciones nutricionales personalizadas.