



Frutas- Cómo Comer 2 a 4 Raciones por Día (Fruits – How to Get 2 to 4 Servings a Day)

Las frutas agregan nutrientes, sabor y color a las comidas. Se pueden hacer bocadillos y postres bajos en grasa. Coma 2 a 4 raciones por día. Pruebe las siguientes ideas para incluir más fruta en las comidas y bocadillos.

- ❖ Ponga la fruta en lugares fáciles de tomar. Tenga un plato con fruta fresca en la mesa. Asegúrese de lavar la fruta antes de comerla.
- ❖ Póngale fruta al cereal caliente o frío, a los “pancakes,” al waffle, al yogurt o a las ensaladas.
- ❖ Sirva un vaso de jugo 100% de frutas en vez de bebidas gaseosas o bebidas con azúcar.
- ❖ Sustituya el agua por jugo 100% de frutas en vez de agua fría al hacer gelatina.
- ❖ Ofrezca a los niños fruta cortada en pedazos pequeños.
- ❖ Sirva frutas con aderezo como yogurt de vainilla o mantequilla de maní.
- ❖ Congele jugo 100% en charolas para hacer hielo o en vasos pequeños de papel. A los niños les encantan los cubos de fruta congelada o paletas de fruta.
- ❖ La fruta madura en puré puede mezclarse con leche para hacer un licuado rápido. Congele el puré de fruta sólo hasta que esté un poco espeso para hacer nieve.
- ❖ Agregue frutas picadas o en puré a panes, panecillos y cualquier otro alimento horneado.

¿Qué frutas comió ayer, (u hoy)?

¿Qué frutas podría comer mañana para obtener por lo menos 2 a 4 raciones?

Una ración es:
una fruta mediana
1/2 taza fruta enlatada, cocida o picada
1/4 taza jugo

Buen Consejo ~
Cuando tenga frutas maduras que no va a usar enseguida como plátanos, pélelos, haga puré y congélelo para usarlo después para hacer pan rápido o panecillos.