

► TENGA FRUTAS A LA MANO

Coma diferentes frutas todos los días para agregar vitaminas, minerales y fibra a sus comidas y meriendas. La mayoría de las frutas son bajas en grasas, sodio y calorías.

Sirva diferentes tipos de frutas, como:

- Manzanas
- Bananas
- Naranjas
- Duraznos o peras enlatados envasados en jugo 100% natural.
- Frutas secas, como pasas de uva, arándanos o ciruelas
- Jugo de pomelo o naranja 100% natural

Los adultos y niños que necesitan 2,000 calorías por día deberían comer aproximadamente 2 tazas de frutas por día.

Para 1 día, podría comer:

- ½ taza de durazno enlatado (equivale a ½ taza de frutas)
- Una banana grande (equivale a 1 taza de frutas)
- Una naranja pequeña (equivale a ½ taza de frutas)

► CONSEJOS PARA TENER FRUTAS A LA MANO:

Coloque diferentes tipos de frutas a su lista de compras. En la tienda, busque frutas frescas, congeladas, enlatadas y secas. Usted puede ahorrar dinero al comprar frutas enlatadas o congeladas de la marca de la tienda. 💰

Céntrese en la fruta a la hora de la comida. Corte en rodajas bananas sobre cereales de granos integrales 100% para el desayuno, coloque rodajas de manzana en un sándwich de mantequilla de maní para el almuerzo o agregue pasas de uva o duraznos enlatados a una ensalada para la cena. Los niños más pequeños pueden ayudarle a elegir las frutas para las comidas o meriendas de la familia.

Compre frutas de estación. Si bien la mayoría de las frutas están en la tienda de comestibles durante todo el año, algunas cuestan menos cuando se las compran en su estación. 💰

Asegúrese de que la fruta sea fácil de ver y comer. Mantenga un bol de frutas, como manzanas, naranjas y bananas, en la mesada de la cocina para las meriendas rápidas. Durante las comidas, asegúrese de que la mitad de su plato sea de frutas y verduras.

Sirva jugo 100% natural. Lea la etiqueta para ver si una bebida es jugo de fruta 100% natural. Ofrezca, como máximo, 1 taza por día a los niños. Si los niños siguen con sed, sirva agua o leche. Busque frutas enlatadas que estén envasadas en jugo 100% natural, como duraznos y mandarinas.

Haga que sus hijos prueben frutas nuevas. Compre melones, fresas, sandías, uvas y arándanos cuando estén de oferta. Permita que sus hijos lo vean disfrutar de una variedad de frutas durante las comidas y meriendas. 💰

💰 CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO

Para obtener la cantidad adecuada de frutas para los integrantes de su familia, visite <http://choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans.html> o <https://www.supertracker.usda.gov/>.



▶ ENSALADA DE FRUTA CON YOGURT

TIEMPO TOTAL DE PREPARACIÓN: 25 minutos

RINDE: cuatro porciones de 1 taza

INGREDIENTES:

- 2 tazas fresas, rebanadas
- 1 taza arándanos, enjuagados
- 1 taza de piña, enlatada o fresca, en trozos
- 3 cucharadas de jugo de piña*
- 2 tazas de yogurt semidescremado, sin sabor
- 2 cucharadas de almendras en rodajas

PREPARACIÓN:

1. Coloque la fruta en un tazón y mezcle con el jugo de piña. Deje por 15 minutos al ambiente.
2. Ponga 1 taza de fruta en cada bol y tape con ½ taza de yogurt.
3. Rocíe cada porción con almendras. Sirva enseguida.

*Cualquier jugo 100% fruta puede usarse en lugar de jugo de piña.



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 172, Proteína 8 g, Fibra Dietética 3 g, Grasa Total 4 g,
Grasa Saturada 1 g, Colesterol 7 mg, Sodio 88 mg



Para ver más recetas, visite
WhatsCooking.fns.usda.gov.



Noviembre 2014
Food and Nutrition Service
*El USDA es un proveedor y
empleador que ofrece igualdad
de oportunidades para todos.*