¿Qué cuenta como una taza de frutas?

Muchas personas necesitan comer 2 tazas del grupo de las frutas diariamente* Este folleto muestra las cantidades de comida que cuentan como 1 taza de frutas.

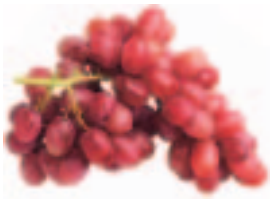
* La cantidad de frutas pudiera variar dependiendo de la edad, sexo y nivel de actividad física de cada persona.

1 taza de fruta en trozos como coctel de frutas cuenta como
1 taza del grupo de frutas

1/2 taza de fruta seca como pasas cuenta como
1 taza del grupo de frutas

1 banana grande cuenta como
1 taza del grupo de frutas

1 naranja grande cuenta como
1 taza del grupo de frutas

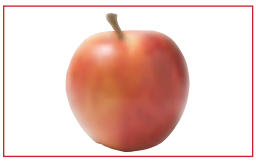


32 uvas rojas sin semillas cuentan como
1 taza del grupo de frutas

1 taza (8 onzas líquidas) de 100% jugo cuenta como
1 taza del grupo de frutas

Ame A Su Familia
Alimente Su Futuro
Educación Nutricional A Través Del Programa De Cupones Para Alimentos

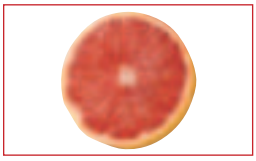
Mis frutas favoritas


Manzana

Arándanos (*blueberries*)

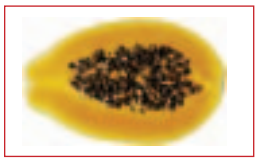
Melón

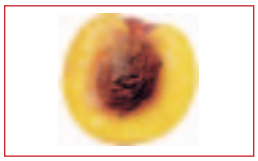
Uvas


Toronja

Kiwi

Mango

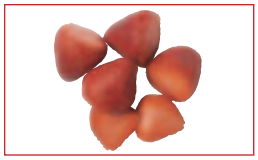

Papaya


Durazno

Pera

Piña

Ciruelas


Fresas

Sandía

Escriba otras aquí:

MiPirámide
PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD
MyPyramid.gov

USDA
Food and Nutrition Service
U. S. Department of Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Enero 2007