

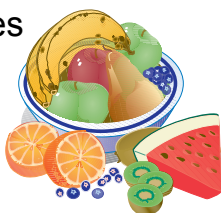


Enfóquese en las frutas

Comer fruta proporciona beneficios para la salud. Las personas que comen más vegetales y frutas como parte de un estilo de alimentación saludable general es probable que corran menor riesgo de contraer algunas enfermedades crónicas. Las frutas proporcionan nutrientes vitales para la salud, como potasio, fibra dietética, vitamina C y folato. Concéntrese en frutas enteras—frescas, enlatadas, congeladas o secas—en lugar de jugo. El azúcar que se encuentra de forma natural en la fruta no cuenta como azúcar añadido.

1 Tenga recordatorios visibles

Tenga una fuente de fruta entera sobre la mesa, la encimera o en el refrigerador.



2 Experimente con el sabor

Compre frutas frescas de temporada cuando pueden ser menos costosas y tienen el mayor sabor. Use las frutas para endulzar una receta en lugar de agregar azúcar.

3 Piense en la variedad

Compre frutas deshidratadas, congeladas, enlatadas (en agua o jugo al 100%) o frescas, para que siempre pueda tener un suministro a mano.



4 No se olvide de la fibra

Haga que la mayoría de sus opciones sean de fruta entera o cortada, en lugar de jugo, para obtener los beneficios que proporciona la fibra dietética.

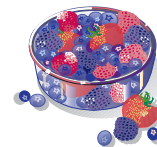
5 Incluya fruta en el desayuno

En el desayuno, cubra su cereal con plátanos, melocotones o fresas; agregue arándanos a los panqueques; beba jugo al 100% de naranja o toronja. O pruebe fruta mezclada con yogur sin grasa o bajo en grasa.



6 Tome fruta con el almuerzo

Para el almuerzo, llévase una mandarina, un plátano o uvas para comer o elija frutas de una barra de ensaladas. Los envases individuales de frutas como melocotones o compota de manzana son fáciles de llevar y convenientes para el almuerzo.



7 Disfrute la fruta también en la cena

En la cena, agregue la piña machacada a la ensalada de col o incluya gajos de naranja, arándanos secos o uvas en una ensalada con aderezo. Pruebe la salsa de frutas sobre el pescado.

8 Bocadillos de frutas

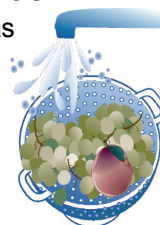
Las frutas son bocadillos estupendos. Pruebe las frutas deshidratadas mezcladas con frutos secos o frutas enteras como manzanas. Son fáciles de llevar y se conservan bien.

9 Sea un buen modelo a seguir

Sea un buen ejemplo para los niños comiendo fruta todos los días con las comidas o como bocadillos.

10 Mantenga las frutas seguras

Lave las frutas antes de prepararlas o comerlas. Bajo el agua corriente y limpia, frote las frutas vigorosamente para eliminar la suciedad y los microorganismos superficiales. Después de lavarla, séquela con un trapo limpio.



Consumo diario promedio recomendado en función del nivel de calorías:

Nivel de calorías	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800
Cantidad de frutas	1 taza	1 ½ tazas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 ½ tazas

Triangulitos de canela con salsa de frutas

Rinde: 8 porciones

Cada porción: 8 triangulitos con ½ taza de salsa

1 manzana, sin semillas y cortada en trozos pequeños

1 taza de fresas frescas, picadas **O** un paquete de 10 onzas (280 g) de fresas congeladas

2 kiwis, pelados y picados

½ taza de piña triturada, escurrida (reserve 2 cucharadas de jugo)

8 tortillas de harina de 8 pulgadas (20 cm)

2 cucharaditas de agua

2 cucharaditas de canela mezcladas con ¾ de taza de azúcar (puede añadir más canela a gusto)

1. Pique todas las frutas. (Utilice un procesador de alimentos, si así lo desea, pero no debe quedar un puré).
2. Combine las frutas con el jugo de piña en un bol mediano. Refrigere.
3. Precaliente el horno a 350 °F (175 °C).
4. Esparza, aproximadamente, 2 cucharaditas de agua sobre las tortillas (o rocíelas con agua).
5. Espolvoree cada tortilla con la mezcla de canela y azúcar.
6. Corte cada tortilla en ocho porciones y colóquelas en una bandeja de horno.
7. Hornee a 350 °F (175 °C) durante 6 minutos.
8. Deje enfriar sobre una rejilla. Almacene las tortillas en un recipiente hermético.
9. Sirva los triangulitos de tortilla con la salsa.

Análisis nutricional por porción: Calorías totales: 252, grasas totales: 4 gramos, grasas saturadas totales: 1 gramo, grasas trans totales: 0.5 gramos, grasas poliinsaturadas totales: 1 gramo, hidratos de carbono totales: 52 gramos, proteínas totales: 4 gramos, porcentaje de calorías de grasa: 13, colesterol total: 0 miligramos, fibra alimentaria total: 3 gramos, sodio: 294 miligramos, vitamina D: 0 por ciento, vitamina C: 56 por ciento, vitamina A: 0 por ciento, folato: 15 por ciento, calcio: 8 por ciento, hierro: 9 por ciento.

Fuente: Montana Extension (Extensión de la Universidad de Montana).

Facilitado por: Heli Roy, Ph.D., R.D. (retirada), School of Nutrition and Food Sciences (Escuela de Nutrición y Ciencias de los Alimentos). Este material fue financiado parcialmente por el Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria, SNAP) del U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de Estados Unidos, USDA). El programa SNAP proporciona asistencia en nutrición a las personas de bajos ingresos. Este material se basa en el trabajo respaldado por el National Institute of Food and Agriculture (Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura) del USDA. Las opiniones, los hallazgos, las conclusiones o las recomendaciones que se expresan en esta publicación son propias del autor o los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades como proveedor y empleador.

Visite nuestro sitio web: www.LSUAgCenter.com.

Pub. 3203-SPAN (1.5M) 9/18

William B. Richardson, vicepresidente de Agricultura de LSU;

Louisiana State University Agricultural Center (Centro de Agricultura de Louisiana State University);

Louisiana Agricultural Experiment Station (Estación de Experimentos Agrícolas de Luisiana);

Louisiana Cooperative Extension Service (Servicio de Extensión Cooperativa de Luisiana);

LSU College of Agriculture (Facultad de Agricultura de LSU).

El LSU AgCenter y la LSU brindan igualdad de oportunidades en los programas y en el empleo.