Frutas

Enfoque en las frutas.

Las frutas tienen nutrientes importantes como vitamina A, vitamina C, potasio y fibra. Procure comer una variedad de frutas porque son naturalmente bajas en calorías, grasa y sodio. Comer frutas puede reducir el riesgo de algunas enfermedades del corazón, cáncer y diabetes tipo 2. Para una buena salud, los adultos deben tratar de consumir **2 tazas de fruta cada día**. Observe la siguiente tabla acerca de "¿Qué se consideran una taza de fruta?" para determinar si usted come 2 tazas de fruta cada día.

¿Qué se consideran una taza de fruta?

- 1 taza de fruta cortada, cocida o fresca
- 1 taza de fruta enlatada, escurrida
- 1 manzana pequeña
- 1 taza de puré de manzanas
- 1 banana o naranja grandes
- 30 uvas (más o menos)
- 8 fresas grandes (más o menos)
- 1 toronja o pera medianas
- ½ taza de fruta seca (pasas, ciruelas pasas, chabacanos, etc.)
- 1 taza de jugo de fruta, 100% natural ("100% juice")

Vitamina C...

- ayuda a sanar las heridas y mantiene la piel saludable
- combate las infecciones y resfriados
- ayuda a absorber el hierro de los alimentos

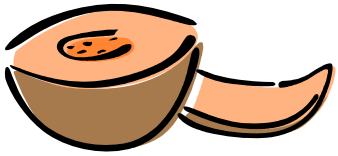
La vitamina C no se almacena en el cuerpo, por eso es necesario consumir alimentos ricos en vitamina C cada día.

***Frutas Ricas en Vitamina C*:** naranjas, toronjas/pomelos, limones, limas, fresas, melones, papaya y piña.

Vitamina A...

- previene la ceguera nocturna
- combate las infecciones
- puede reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer y enfermedades del corazón

Frutas Ricas en Vitamina A: melón, mango, papaya, chabacanos/albaricoques, duraznos y nectarinas.



Sepa cómo. Sepa ahora.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska–Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educativos de la Universidad de Nebraska–Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska–Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

¿Frescas, Congeladas, Secas o Enlatadas?

No se importa si las frutas son frescas, congeladas, secas o enlatadas. Todas las frutas son buenas para la salud. Las siguientes ideas le ayudarán obtener más comida con menos dinero:

$ Si prefiere frutas frescas, escoja las de la temporada. Normalmente, cuestan menos y son de mejor cualidad.

$ Las frutas congeladas y enlatadas cuestan menos que las frutas frescas que no son de la estación.

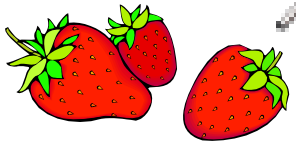
$ Las frutas enteras tienen más fibra que el jugo. Elija principalmente frutas enteras en lugar de jugos.

$ Escoja fruta enlata que esté envasada en su propio jugo o en almíbar ligero en vez de almíbar espeso.

$ Compre jugo cuya etiqueta diga "100% juice" lo que significa que contiene jugo 100% natural. Bebidas y jugos cuya etiqueta diga "juice blends", "fruit punch", "fruit drink" o "juice cocktail" contienen principalmente agua y azúcar. Recuerde que es mejor comer la fruta entera que beber el jugo porque la fruta entera contiene fibra.

Parfait de Frutas

1 porción



6 onzas de yogur de vainilla o con sabor a fruta, bajo en grasa
4 cucharadas grandes de cereal crujiente (granola o "grape nuts")
½ taza de fruta picada (fresca, enlatada o congelada)

En un vaso, alterne los siguientes ingredientes hasta que el vaso esté lleno: 2 cucharadas de fruta, 2 cucharadas de yogur y 1 cucharada de cereal. Termine con una cucharada de cereal.

Datos de nutrición por porción: 330 calorías, 8 g grasa, 2 g grasa saturada, 10 mg colesterol, 190 mg sodio, 54 g carbohidratos, 4 g fibra, 38 g azúcar, 13g proteína, 80% vitamina C, 35% calcio, 15% hierro.

Fuentes: UMASS Extension "Putting Fruits in Your Food Guide Pyramid", Virginia Cooperative Extension "55 Ways to Save at the Grocery Store", and http://mypyramid.gov, United States Department of Agriculture, May 2005.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA siglas en inglés) y el Programa de Educación en Nutrición de Alimentos Suplementarios (EFNEP siglas en Inglés). El Programa de Asistencia Nutricional ofrece asistencia relacionada con nutrición para personas con bajos ingresos. También le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame 1-800-430-3244.

Revised 7/2007 – Translated 3/2006