

FORMAS DE MANTENERSE

SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

WELLNESS

WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .

Marzo 2008

Ideas for Eating Better For Less . . .

March 2008

Jugos de Fruta

¿Cuánto hace bien?

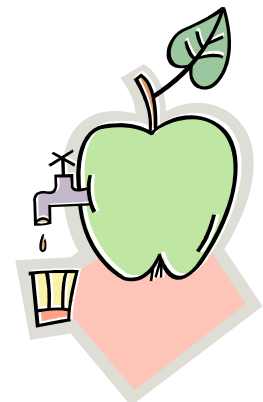
- Elija jugos 100% naturales.
- Los jugos de fruta contienen poca fibra. Prefiera las frutas enteras (frescas, congeladas, enlatadas, secas) más a menudo que los jugos de fruta.
- Solamente los jugos 100% naturales pueden contarse como una porción de fruta. Las bebidas de fruta o con fruta contienen poco o nada de jugo de fruta natural, por ello **no** cuentan como porción de fruta.
- Coma al menos 2 tazas (4 porciones) de fruta todos los días (tomando como base una dieta de 2,000 calorías).
Una porción de fruta equivale a:
 - 1 fruta pequeña
 - 1/2 taza de fruta picada, cocida o enlatada
 - 1/4 taza de fruta seca
 - 1/2 taza de jugo de fruta



Fruit Juices

How Much Of A Good Thing?

- Choose 100% fruit juice.
- Fruit juice is low in fiber. Choose whole fruits (fresh, frozen, canned, dried) more often than fruit juice.
- Only 100% fruit juice can be counted as a serving of fruit. Fruit **drinks** and fruit **punches** contain little or no fruit juice so they **do not** count as a serving of fruit.
- Eat at least 2 cups (4 servings) of fruits every day (based on a 2,000 calorie diet).
One serving of fruit is:
 - 1 small fruit
 - 1/2 cup of chopped, cooked, frozen, or canned fruit
 - 1/4 cup dried fruit
 - 1/2 cup fruit juice



100% de Jugo de Frutas para Niños

- Los bebés de menos de 6 meses no deben beber jugos.
- No le sirva a los bebés/niños jugos en el biberón.
- Los bebés mayores y los niños no deben beber jugos en vasos con pajitas o en el biberón.
- Los niños de 1 a 6 años de edad deben beber de 4 a 6 onzas de jugo por día.
- Los niños de 7 a 18 años de edad no deben beber más de 8 a 12 onzas de jugo por día.



100% Fruit Juice for Children

- Infants younger than 6 months old should not be given juice.
- Do not give infants juice in a bottle.
- Older infants and toddlers should not drink juice from a sippy cup or bottle.
- Children 1 to 6 years of age should have only 4 to 6 ounces of juice per day.
- Children 7 to 18 years of age should not drink more than 8 to 12 ounces of juice per day.



Malteada Fácil de Fruta

Rinde 4 porciones.

5 a 6 cubitos de hielo
2 tazas de cualquier jugo de fruta
1 cucharadita de vainilla
2/3 taza de leche en polvo descremada

1. Picar el hielo en una licuadora. Puede también envolver el hielo en un paño y golpearlo con un martillo o palo de amasar.
2. Colocar el hielo, el jugo, la vainilla y la leche en polvo en la licuadora o en un recipiente con una tapa segura.
3. Licuar o batir bien.
4. Verter en los vasos y servir inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) -
Calorías 110 ~ grasa 0 g ~ calorías derivadas
de la grasa 0 ~ sodio 80 mg ~ carbohidratos
24 g ~ fibra 0 g

Easy Fruit Smoothie

Serves 4.

5 to 6 ice cubes
2 cups 100% fruit juice
1 teaspoon vanilla
2/3 cup nonfat dry milk powder



1. Crush the ice in a blender. You can also wrap the ice in a clean cloth and crush it with a hammer or rolling pin.
2. Add the ice, juice, vanilla, and milk powder to the blender or other container with a tight lid.
3. Blend or shake well.
4. Pour into glasses and serve immediately.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories
110 ~ fat 0 g ~ calories from fat 0 ~ sodium
80 mg ~ total carbohydrate 24 g ~ fiber 0 g

Sorpresa de Fruta Rinde 12 porciones.

1 lata de trozos de piña enlatados en jugo de piña 100% natural (20 onzas)*

1 lata de mandarina, escurrida (11 onzas)*

1 lata e ensalada de frutas, escurrida (17 onzas)*

1 paquete pequeño de pudín instantáneo de limón o vainilla, seco

2 bananas, en rodajas

*Puede ser reemplazado por otra fruta. Aumente la cantidad de fibra usando fruta fresca con cáscara.

1. Mezclar todas las frutas en un recipiente.
2. Mezclar el jugo de piña con el pudín instantáneo.
3. Mezclar en el recipiente el pudín y la fruta.
4. Guardar en la nevera las sobras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 120 ~ grasa 0 g ~ calorías derivadas de la grasa 0 ~ sodio 120 mg ~ carbohidratos 30 g ~ fibra 1 g

Fruit Surprise Serves 12.

1 can pineapple chunks in 100% pineapple juice (20 ounces)*

1 can mandarin oranges, drained (11 ounces)*

1 can fruit cocktail, drained (17 ounces)*

1 small box instant lemon or vanilla pudding, dry

2 bananas, sliced

*May substitute with other fruit. Increase fiber content by using fresh fruit with peels.

5. Mix fruit together in a bowl.
6. Mix juice from canned pineapple with the instant pudding mix.
7. Mix together pudding sauce and fruit in the bowl.
8. Refrigerate leftovers.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 120 ~ fat 0 g ~ calories from fat 0 ~ sodium 120 mg ~ total carbohydrate 30 g ~ fiber 1 g



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

**University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating**

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.