

FORMAS DE MANTENERSE

SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

WELLNESS

WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .

Ideas for Eating Better For Less . . .

Céntrese en las Frutas

Sepa escoger sus frutas, cómalas en variedad—frescas, congeladas, enlatadas, o secas— antes que en forma de jugo.

Varíe su preferencia de frutas.

Agregue frutas de diferentes colores a sus comidas diarias.

Coma al menos 2 tazas* (4 porciones) de frutas todos los días.

Una porción de fruta equivale a:

- 1 fruta pequeña
- 1/2 taza de fruta picada, cocida, congelada o enlatada
- 1/4 taza de fruta seca
- 1/2 taza de jugo de fruta

La mayoría de las frutas son una buena fuente de fibra.

- Por ejemplo, una pera pequeña con cáscara tiene 4 gramos de fibra. Un adulto saludable debe consumir cerca de 14 gramos de fibra por cada 1000 calorías consumidas, por día.

*La recomendación de 2 tazas de frutas diarias está basada en una dieta de 2,000 calorías. Ver www.mypyramid.gov para recomendaciones nutricionales personalizadas.

Focus on Fruits

Eat a variety of fruits—fresh, frozen, canned, or dried—rather than fruit juice for most of your fruit choices.

Vary your fruit choices. Add fruits of different colors to your meals each day.

Eat at least 2 cups* (4 servings) of fruits every day.

A 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



Most fruits are good sources of fiber.

- For example, one small pear with skin has 4 grams of fiber. A healthy adult should have about 14 grams of fiber for every 1000 calories eaten each day.

*The recommendation of 2 cups of fruit every day is based on a 2,000 calorie diet. Go to www.mypyramid.gov for personalized nutritional recommendations.

Disfrute de las frutas durante todo el día

Desayuno

- Agregue fruta a los cereales listos para comer o calientes.
- Coloque fruta encima de los panqueques y waffles.

Almuerzo y cena

- Coloque frutas encima de las ensaladas de lechuga o espinaca.
- Agregue fruta fresca o enlatada a las ensaladas de gelatina.
- Sirva fruta como postre.

Merienda

- Tenga siempre lista fruta fresca o seca para merendar o picar.
- Coloque fruta encima del yogurt.
- Prepare un batido rápido de fruta con leche y fruta fría o congelada.



Enjoy fruit all day long.

Breakfast

- Add fruit to ready-to-eat cereal or hot cereals.
- Top pancakes and waffles with fruit.

Lunch and dinner

- Top lettuce and spinach salads with fruit.
- Add fresh or canned fruit to gelatin salads.
- Serve fruit for dessert.

Snacks

- Keep fresh fruit and dried fruit handy for snacking.
- Top yogurt with sliced fruit.
- Make a quick fruit smoothie with milk and chilled or frozen fruit.



Ensalada de Piña y Nueces Rinde 6 porciones

1 lata (20 onzas) de pedazos de piña, 1/2 taza de pasa de uva
escurrida, guardar 2 cucharadas de jugo 2 cucharadas mayonesa sin grasa
1 taza de apio picado 3 tazas de hojas verdes
1/2 tazas de nueces (comunes, cacahuates)

1. En un recipiente grande, mezclar la piña, el apio, las nueces y las pasas de uva. Llevar a la nevera.
2. Antes de servir, agregar un poco de mayonesa para humedecer la ensalada.
3. Rocíar con el jugo de piña, y revolver con cuidado.
4. Servir sobre las hojas verdes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 180 ~ grasa 8 g ~ calorías derivadas de la grasa 70 ~ sodio 70 mg ~ carbohidratos 26 g ~ fibra 3 g

Pineapple & Walnut Salad Serves 6

1 can (20 oz.) of pineapple chunks, drained 1/2 cup raisins
reserving 2 Tbsp. 2 Tbsp. low fat mayonnaise
1 cup chopped celery 3 cups salad greens
1/2 cup nuts (walnut, peanuts)

1. In a large bowl toss pineapple, celery, nuts and raisins. Chill.
2. Before serving, add just enough mayonnaise to moisten salad.
3. Sprinkle on pineapple juice and gently stir to blend.
4. Serve on salad greens.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 180 ~ fat 8 g ~ calories from fat 70 ~ sodium 70 mg ~ total carbohydrate 26 g ~ fiber 3 g

Ensalada de Ciruelas Secas y Manzana Rinde 6 porciones.

6 tazas de hojas verdes	1/2 taza de apio picado
1 taza de ciruelas secas picadas	1/3 taza de nueces (comunes, cacahuates)
1 manzana pequeña picada en trozos	1/2 taza de condimento bajas calorías
1/2 taza de cebolla picada fina	

1. En un recipiente grande, mezclar las hojas verdes, ciruelas secas, manzana, cebolla, apio y nueces.
2. Antes de servir, agregar el condimento para ensaladas, y revolver bien.
3. Servir inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 140 ~ grasa 5 g ~ calorías derivadas de la grasa 45 ~ sodio 350 mg ~ carbohidratos 26 g ~ fibra 4 g

Prunes & Apple Salad Serves 6.

6 cups of salad greens	1/2 cup chopped celery
1 cup pitted, chopped prunes	1/3 cup nuts (walnuts, peanuts)
1 small, coarsely chopped apple	1/2 cup low-fat salad dressing of choice
1/2 cup thinly sliced onion	

1. In a large bowl toss greens, prunes, apple, onion, celery and nuts.
2. Before serving, pour dressing on salad. Toss well.
3. Serve immediately.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 140 ~ fat 5 g ~ calories from fat 45 ~ sodium 350 mg ~ total carbohydrate 26 g ~ fiber 4 g



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 Supplemental Nutrition Assistance Program.