



## Grupo de las Frutas



### Céntrese en las frutas.

- Las frutas contienen vitamina C, vitamina A, y fibra.
- Las frutas son naturalmente dulces y reducidas en grasas y sodio.
- Las frutas hacen un buen postre.
- **La Pirámide** recomienda 2 tazas de frutas por día.
- Para que su dinero rinda, compare los precios en las tiendas y supermercados.
- Prefiera las frutas frescas y los jugos sin endulzar.
- Limite las frutas con azúcar añadida (rollitos de fruta, jugos de frutas endulzados, jamón de fruta y gelatinas) en su dieta.
- Enjuague las frutas frescas antes de pelarlas o comerlas.

#### Una porción de 1/2 taza equivale a:

1/2 taza de fruta enlatada, cocida o cruda

1/2 manzana pequeña

1/2 toronja mediana

1/8 de un melón cantaloupe mediano

1/2 taza de jugo de fruta puro (100 % )

1/4 taza de frutas secas, pasas o higos



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.

## Comprando frutas

- ◆ **Demande fresca.** Busque señales de fresca como colores brillantes y el parecer quebradizas.
- ◆ **Manipule con cuidado.** Cualquier magullón o daño que la fruta tenga hará que se pudra con más rapidez.
- ◆ **Compre frutas de estación.** Ayuda a ahorrar dinero.
- ◆ **No compre más solo porque es barato.** No conviene comprar más de lo que es posible consumir o guardar debidamente sin desperdiciar.
- ◆ **Evite comprar fruta dañada o con golpes.**
- ◆ **No compre sólo por el tamaño.** Las frutas de mayor tamaño no son necesariamente las de mejor calidad ni las más baratas.
- ◆ **Evite las latas con golpes o con bultos.**
- ◆ **Prefiera los paquetes de congelados que estén firmes.** No deben tener manchas ni hielo en la parte de afuera. Las bolsas de frutas congeladas deben estar sueltas y no sólidas.

## Almacenando frutas

- ◆ **Guarde las frutas debidamente para mantener la calidad.** Guarde en la nevera todas las frutas (salvo las bananas) para que se conserven durante más tiempo. Ordénelas de forma de utilizar primero las más maduras. .

## Preparación

- ◆ **Enjuague la fruta fresca con agua** apenas antes de cocinarlas o comerlas.
- ◆ **Corte la fruta en pedazos pequeños.** Intente comerlas con la cáscara.

## Coma más frutas

- ◆ Sirva fruta o jugos de fruta con las comidas o como merienda.
- ◆ Decore el yogurt con pedazos de fruta.
- ◆ Decore los panqueques, las tostadas francesas o los waffles con fruta o salsa de fruta, como puré de manzana.



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.