

# Disfrute las frutas

Comer frutas puede ser una de las alternativas más sencillas para comer saludablemente porque la mayoría de las frutas tienen azúcares naturales y están llenas de nutrientes. Es importante saber cuánta fruta se recomienda que usted y su familia consuman, aunque comer fruta regularmente no debería ser un problema.

Existen muchos tipos diferentes de frutas para disfrutar, por ejemplo, plátanos, manzanas, naranjas, kiwis, melones, frutas del bosque, mangos, uvas, duraznos, piñas y más. Si come diferentes tipos de frutas, sus papilas gustativas mantendrán el interés y también obtendrá varios nutrientes.



© istock.com/kolinko\_tany

## Consuma fibra

El grupo de alimentos de fruta incluye productos frescos, congelados, secos y enlatados, además de jugo 100 % de fruta. Cuando compre jugo, recuerde verificar la información nutricional para asegurarse de que diga “100 % jugo de fruta”.

El jugo debe limitarse a 1 taza (8 onzas) al día porque no tiene la fibra. La fibra ayuda a disminuir la absorción de azúcar y reduce un aumento brusco en el azúcar en la sangre, que puede provocar una disminución de energía. La fibra se encuentra en las frutas enteras, pero se pierde cuando se hacen jugo. El jugo de fruta frecuentemente es tan dulce que puede lograr que su presupuesto rinda más y consumir menos azúcar si lo diluye con agua.



© istock.com/ferlistockphoto

### Consumo diario de frutas recomendado para niños

Edad (años)	Cantidad (tazas)
2-3 (niños y niñas)	1
4-8 (niños y niñas)	1-1.5
9-13 (niños y niñas)	1.5
14-18 (niños)	2
14-18 (niñas)	1.5

Las frutas secas, como las pasas o los arándanos secos, deben consumirse en menor cantidad que la fruta seca. Media taza de fruta seca es igual a 1 taza de fruta. Las frutas secas pueden tener azúcar añadida. Debido a que es más fácil comer en mayor cantidad todos los tipos de fruta seca que la fruta fresca, itenga cuidado de cuánto consume!

## ¿Sabía que...?

La fruta tiene azúcar. El azúcar se encuentra de forma natural en las frutas junto con vitaminas, minerales y fibra, que le ayuda al cuerpo a procesar el azúcar. Si está intentando comer menos azúcar, evite los alimentos con azúcares añadidas, como pasteles, galletas y dulces. Recuerde incluir frutas en su lista de compras.



© istock.com/MarenWischniewski

## RECETA DE LA SEMANA



Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

### “Helado” de plátano congelado

- Licúe **un plátano congelado y pelado** en la licuadora hasta que quede batido. (Si su hijo no tiene la edad para usar la licuadora por sí mismo, licúe el plátano por adelantado).
- Guarde porciones individuales en el congelador para que su niño pueda tomarlas.



© istock.com/Tatiana Volgutova



# Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

**Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite [www.msue.msu.edu](http://www.msue.msu.edu).**

## BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

**Para encontrar la oficina local de su condado, visite [msue.msu.edu/county](http://msue.msu.edu/county).**

### Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

**MICHIGAN STATE UNIVERSITY** | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni perjuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-WEB-6:2017-TC/PA/MR