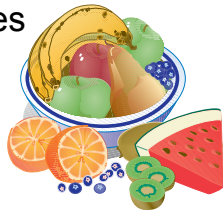


Enfóquese en las frutas

Comer fruta proporciona beneficios para la salud. Las personas que comen más vegetales y frutas como parte de un estilo de alimentación saludable general es probable que corran menor riesgo de contraer algunas enfermedades crónicas. Las frutas proporcionan nutrientes vitales para la salud, como potasio, fibra dietética, vitamina C y folato. Concéntrese en frutas enteras—frescas, enlatadas, congeladas o secas—en lugar de jugo. El azúcar que se encuentra de forma natural en la fruta no cuenta como azúcar añadido.

1 Tenga recordatorios visibles
Tenga una fuente de fruta entera sobre la mesa, la encimera o en el refrigerador.



2 Experimente con el sabor
Compre frutas frescas de temporada cuando pueden ser menos costosas y tienen el mayor sabor. Use las frutas para endulzar una receta en lugar de agregar azúcar.

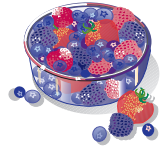
3 Piense en la variedad
Compre frutas deshidratadas, congeladas, enlatadas (en agua o jugo al 100%) o frescas, para que siempre pueda tener un suministro a mano.



4 No se olvide de la fibra
Haga que la mayoría de sus opciones sean de fruta entera o cortada, en lugar de jugo, para obtener los beneficios que proporciona la fibra dietética.

5 Incluya fruta en el desayuno
En el desayuno, cubra su cereal con plátanos, melocotones o fresas; agregue arándanos a los panqueques; beba jugo al 100% de naranja o toronja. O pruebe fruta mezclada con yogur sin grasa o bajo en grasa.

6 Tome fruta con el almuerzo
Para el almuerzo, llévese una mandarina, un plátano o uvas para comer o elija frutas de una barra de ensaladas. Los envases individuales de frutas como melocotones o compota de manzana son fáciles de llevar y convenientes para el almuerzo.



7 Disfrute la fruta también en la cena
En la cena, agregue la piña machacada a la ensalada de col o incluya gajos de naranja, arándanos secos o uvas en una ensalada con aderezo. Pruebe la salsa de frutas sobre el pescado.

8 Bocadillos de frutas
Las frutas son bocadillos estupendos. Pruebe las frutas deshidratadas mezcladas con frutos secos o frutas enteras como manzanas. Son fáciles de llevar y se conservan bien.

9 Sea un buen modelo a seguir
Sea un buen ejemplo para los niños comiendo fruta todos los días con las comidas o como bocadillos.

10 Mantenga las frutas seguras
Lave las frutas antes de prepararlas o comerlas. Bajo el agua corriente y limpia, frote las frutas vigorosamente para eliminar la suciedad y los microorganismos superficiales. Después de lavarla, séquela con un trapo limpio.

