

# Céntrese en las frutas



Consuma frutas en variedad—  
frescas, congeladas, enlatadas o secas—  
y no sólo en forma de jugo de frutas.

## Haga que su escoja de frutas sea variada.

- Las distintas frutas son ricas en diferentes nutrientes.
- Agregue diariamente frutas a sus comidas.

## Coma al menos 2 tazas\* (4 porciones) de fruta por día.

### Una porción equivale a:

- 1 fruta mediana
- 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 sano debe consumir aproximadamente 14 gramos de fibra por cada 1000 calorías consumidas por día.

## Disfrute de las frutas durante todo el día.

- Desayuno
  - Agregue frutas a los cereales listos para comer o a los de preparación con agua caliente.
  - Agréguelas sobre los panqueques y waffles.
- Almuerzo y cena
  - Coloque frutas encima de las ensaladas de lechuga y espinacas.
  - Sirva fruta como postre.
- Meriendas
  - Tenga siempre a mano fruta fresca o seca para merendar.
  - Prepare una malteada de fruta con leche y fruta congelada.



**\*La recomendación de 2 tazas de fruta por día está basada en una dieta de 2,000 calorías diarias. Consulte [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) para recomendaciones nutricionales personalizadas.**



The Chicago Partnership for Health Promotion is funded by the USDA Food Stamp Program to encourage Chicago families to make healthier food choices, learn to prepare and consume healthier foods every day and be more physically active. The University of Illinois at Chicago Neighborhoods Initiative is the Land Grant Administrative Hub for CPHP. The USDA, UIC and CPHP are equal opportunity providers and employers. For more information about partnership or CPHP programs in your community, contact CPHP at 312-355-3659. [www.cphp.uic.edu](http://www.cphp.uic.edu)