

Dentro de la Pirámide

¿Qué alimentos están en el grupo de frutas?

Cualquiera fruta o jugo de frutas, cien por ciento, cuenta como parte del grupo de frutas. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas, o secas y pueden ser enteras, en pedazos o en puré. Algunas frutas comúnmente consumidas:

- Manzanas (apples)
- Albaricoque (apricots)
- Aguacate (avocado)
- Bananas/bananos/guineos (bananas)
- Bayas (berries)
 - Fresas (strawberries)
 - Arándano (blueberries)
 - Frambuesas (raspberries)
 - Zarzamoras/moras (blackberries)
 - Cerezas (cherries)
- Guayaba (Guava)
- Toronja/pomelo (grapefruit)
- Uvas (grapes)
- Kiwi (kiwi fruit)
- Limonos (lemons)
- Limas (limes)
- Mangos (mangoes)
- Melón (melon)
 - Cantalupo (cantaloupe)
 - Melón dulce (honeydew)
 - Sandía (watermelon)
- Frutas Mezcladas (mixed fruits)
 - Macedonia de frutas (fruit cocktail)
- Nectarinas (nectarines)
- Naranjas/chinas (oranges)
- Duraznos/melocotón (peaches)
- Peras (pears)
- Papaya (papaya)
- Piña (pineapple)
- Ciruelas (plums)
- Ciruela pasa (prunes)
- Pasas (raisins)
- Mandarinas (tangerines)
- Jugo de frutas, cien por ciento (100% fruit juice)
 - Naranja/China (orange)
 - Manzana (apple)
 - Uva (grape)
 - Toronja/pomelo (grapefruit)



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