

Prepare su plato como MiPlato: Frutas

¿En búsqueda del tesoro? ¡No busque más! ¡Las frutas son la “mina de oro” para una buena nutrición!

Comer frutas como parte regular de su dieta puede contribuir al buen funcionamiento de su memoria, el envejecimiento saludable, la salud del tracto urinario, la buena visión, el fortalecimiento de huesos y dientes, la salud del corazón, el fortalecimiento del sistema inmunológico y la disminución del riesgo de algunos cánceres.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de la fruta?

- Son bajas en grasa, sodio y calorías
- Tienen un alto contenido de nutrientes esenciales:
 - * Fibra: Disminuye el colesterol en la sangre y ayuda a la función intestinal
 - * Potasio: Ayuda a mantener la presión arterial en un nivel saludable
 - * Vitamina C: Promueve el crecimiento y reparación de los tejidos del cuerpo que contribuyen a la cicatrización rápida de las heridas
 - * Acido Fólico: Forma las células rojas de la sangre cuya función es transportar oxígeno y nutrientes al cuerpo

¡Comer variedad de frutas le guiará al oro al final del arcoíris!



Utilice MiPlato como una guía para calcular las porciones recomendadas de frutas por día:

De 2 a 3 años: 1 taza

De 4 a 8 años: de 1 taza a 1 ½ tazas

De 9 a 18 años: 1 ½ tazas

Mayores de 19 años: 2 tazas

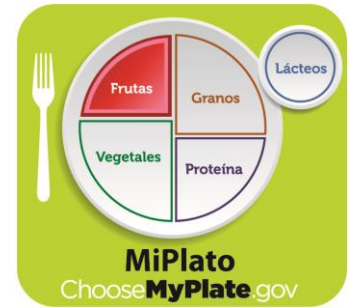
¿Qué cuenta como 1 taza de fruta?

Fruta	Cantidad
Manzana	1 pequeña
Banana	1 grande o 1 taza en rebanadas
Uvas	32
Toronja y Pera	1 mediana
Naranja y melocotón	1 grande
Fresas	8 grandes
Sandía	1 rebanada pequeña
Frutas secas: pasas, ciruelas, albaricoques	1/2 taza

¡Recuerde que debe llenar la mitad de su plato con frutas y vegetales en cada comida!

Prepare su plato como MiPlato: Frutas

¡Añada frutas a cada comida!



DESAYUNO

- * Sirva pedacitos de fruta fresca sobre pancakes o waffles
- * Batido de frutas con yogurt sin grasa
- * Pan de calabacín y arándanos
- * Agregue fruta fresca al cereal frío o caliente



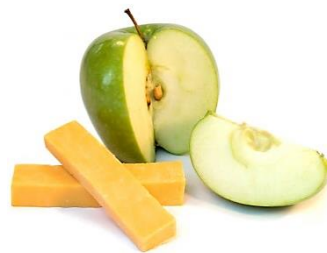
ALMUERZO

- * Ensalada de espinacas y arándanos
- * Cuscús con queso feta y fruta seca
- * Sandwich de crema de cacahuete y rebanadas de banana
- * Agregue aguacate a los sandwiches
- * Ensalada de queso feta, frijoles negros y mango



MERIENDA

- * Licuado de frutas
- * Rebanadas de manzana con crema de almendras
- * Granola de frutas con yogurt sin grasa
- * Mezcla de frutas secas y nueces
- * Trozos de queso y fruta fresca



CENA

- * Brochetas de pollo y piña a la parrilla
- * Ensalada de zanahoria y pasas servido con pollo a la parrilla
- * Salsa picante de frutas servida sobre salmón a la parrilla



¡Pruebe esta receta para un postre de frutas saludable!

Rodajas de manzana al horno

Ingredientes:

- 1 manzana mediana (Use manzanas tipo MacIntosh or Gala)
- 1/4 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 2 cucharada de agua

Instrucciones:

- Rebane la manzana y deseche el corazón
- Colóquela en recipiente apto para microondas
- Añada el agua y espolvoree con canela y azúcar
- Cubra con una toalla de papel o un plato pequeño
- Hornee en el microondas por 5 minutos (voltee las manzanas después de 2 ½ minutos)
- ¡Deje enfriar y a disfrutar! ¡Agregue yogurt griego de vainilla sin grasa o bajo en grasa para un postre delicioso!

