

# enfóquese en las frutas



## 10 consejos para ayudarlo a comer más frutas

**El consumo de frutas brinda beneficios de salud.** Las personas que comen más frutas y vegetales como parte de una dieta saludable integral tienen menos riesgos de presentar algunas enfermedades crónicas. Las frutas proveen nutrientes importantes para la salud, como el potasio, la fibra, la vitamina C y el ácido fólico. La mayoría de las frutas son naturalmente bajas en grasa, sodio y calorías. Ninguna de ellas contiene colesterol. Todas las frutas o los jugos de fruta 100% naturales forman parte del grupo de frutas. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas, y pueden consumirse enteras, cortadas o en puré.

**1 manténgalas a la vista**  
Tenga un tazón de frutas enteras sobre la mesa, el mostrador de la cocina o en el refrigerador.



**2 piense en el sabor**  
Compre frutas frescas de temporada cuando sean menos costosas y estén maduras. Agregue frutas para endulzar una receta.



**3 piense en la variedad**  
Compre frutas secas, congeladas o enlatadas (en agua o 100% jugo), así como frutas frescas para tener siempre cantidades disponibles a mano.

**4 no olvide la fibra**  
Elija principalmente frutas enteras o cortadas en lugar de jugos, por los beneficios que la fibra le ofrece.



**5 dé el buen ejemplo**  
Dé buen ejemplo a los niños al consumir frutas todos los días con las comidas o como bocadillos.

**6 incluya frutas en el desayuno**  
En el desayuno, agregue bananas, duraznos o fresas a su cereal; agregue arándanos a sus panqueques; tome jugo de naranja o toronja 100% natural. O bien, pruebe fruta mezclada con yogur descremado o bajo en grasa.



**7 coma frutas con el almuerzo**  
Para el almuerzo, llévese una mandarina, banana o uvas, o elija frutas de un bar de ensaladas. Las frutas en contenedores individuales, como duraznos o puré de manzana, son fáciles y prácticas.

**8 pruebe frutas en la cena también**  
En la cena, agregue trocitos de piña a la ensalada de repollo, o incluya pedazos de naranja, arándanos secos o uvas en una ensalada mixta.

**9 coma frutas como bocadillos**  
Las frutas secas son excelentes bocadillos. Son fáciles de llevar y se conservan bien.



**10 lave bien las frutas**  
Lave las frutas antes de prepararlas o comerlas. Frote las frutas bajo agua corriente limpia para quitarles la suciedad y los microorganismos de la superficie. Después de enjuagarlas, séquelas con una toalla de cocina limpia.

