



Usted Y Su Salud Your Health and You

Volumen 11, Edición 7
Volume 11, Edition 7

Julio, 2007
July, 2007

Agregue color y nutrición a las comidas veraniegas usando frutas

La mayoría de las personas sabe que debe comer frutas todos los días. La recomendación diaria es de 1½ a 2 tazas para los adultos. Un estudio reciente ha concluido que sólo el 32 por ciento de los adultos en los Estados Unidos come fruta por lo menos dos veces por día. El verano es un momento excelente para consumir más fruta en las comidas ya que hay disponible una mayor variedad de frutas y son más baratas.

Aquí le brindamos algunas ideas para aumentar el consumo de frutas es su dieta semana a semana.

Semana Uno – Céntrese en el desayuno

Intente comer por lo menos cuatro tipos diferentes de fruta durante la semana del desayuno. No todas las frutas tienen los mismos nutrientes por lo que es bueno comer una gran variedad. Pruebe por lo menos una fruta nueva esta semana. Las bananas y manzanas son excelentes para comer el desayuno en el camino al trabajo. Las naranjas agregan color y sabor. Los frutos del bosque y melocotones son sabrosos con los cereales o el yogurt. Un batido de fruta hace que el desayuno sea rápido y fácil.

Add Color and Nutrition to Summer Meals with Fruit

Most people know they should eat fruit every day. The current recommendation is 1½ to 2 cups a day for adults. A recent survey found that only 32 percent of adults in this country eat fruit at least two times a day. Summer is a great time to include more fruit in your meals. A wider variety of fruits are available and fruits in season are usually less expensive.

Here are some ideas to help you increase the fruits in your diet week by week.

Week One – Focus on Breakfast

Try to eat at least four different types of fruit during the week for breakfast. All fruits do not have the same nutrients. It is good to eat a variety of fruits. Try at least one new fruit this week. Bananas and apples are great for breakfast on the road. Oranges add color and flavor. Berries and peaches are great over cereal or yogurt. A fruit smoothie makes breakfast quick and easy.



Semana Dos – Meriende frutas

Incluya frutas como merienda por lo menos cuatro veces por semana. Las frutas frescas como la sandía y el melón son una buena, fresca y dulce merienda. Otras frutas enteras adecuadas para la merienda son la manzana, la pera, la ciruela, el melocotón, el albaricque, la banana, la cereza y la uva. No se olvide de las frutas secas como cerezas, melocotones y albaricoques. Las pasas de uva son también una excelente merienda.

Semana Tres – Incluya frutas en la cena

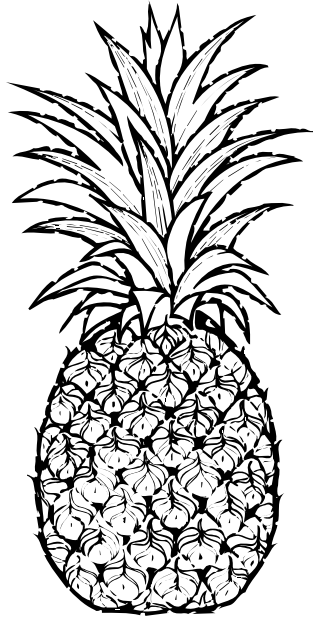
Esta semana concéntrese en cómo incluir frutas en la cena. Las frutas pueden ser una deliciosa adición a muchos platos. Agregue puré de piña a la ensalada de col o mandarina o granos de uvas en las ensaladas mixtas. Haga una ensalada Waldorf con manzanas, apio, nueces y un poco de condimento para ensaladas. Pruebe como plato principal alguno que tenga frutas, como el pollo con albaricque.

Semana Cuatro – Fruta como postre

Existen muchos postres de verano que usan frutas, pero la fruta sola también es un postre excelente. Un plato con rodajas de fresas con algunos mirtillos es un postre delicioso y nutritivo. Una ensalada de fruta preparada con una mezcla de 3 o 4 de sus frutas preferidas, es una buena forma de terminar la cena.

Week Two – Fruit for Snacks

Include fruit as snacks at least four days this week. Fresh fruit such as watermelon and cantaloupe makes a great cool, sweet snack. Other great whole fruits for snacks include apples, pears, plums, peaches, apricots, bananas, cherries and grapes. Don't forget dried fruits like cherries, peaches and apricots. Raisins also make a good quick snack.



Week Three – Include Fruit in Dinner

This week concentrate on how to include fruit in dinner. Fruit makes a tasty addition to many dishes. Add crushed pineapple to coleslaw or include mandarin oranges or grapes in tossed salad. Make a Waldorf salad with apples, celery, walnuts and a little dressing. Try a main dish that includes fruit, such as chicken with apricots.

Week Four – Fruit for Dessert

There are many great summer desserts that use fruit, but fruit by itself makes a great dessert. A bowl of sliced strawberries with a few blueberries is a tasty nutritious dessert. Fruit salad made with a combination of 3 or 4 of your favorite fruits makes a great end to the meal.

Coloque por encima del helado o yogurt helado descremado frutos del bosque o rodajas de naranja, o agregue rodajas de banana a su pudín preferido.

Top low fat ice cream or fat-free frozen yogurt with fresh berries or orange slices or add banana slices to your favorite pudding.

Con un poco de imaginación y planificación es fácil agregar más frutas a sus comidas.

With a little thought and planning it is easy to add more fruit to your meals.

¿Jugo de fruta o fruta entera?

Fruit Juice or Whole Fruit?

Si bebe jugo de fruta asegúrese que sea puro (100% de fruta). Los productos llamados de fruta pueden contener hasta sólo un 10% de jugo de fruta.

If you drink fruit juice be sure it is 100% juice. Products that are labeled fruit drink may have as little as 10% fruit juice.

Prefiera las frutas enteras frescas, congeladas o enlatadas. Las frutas enteras tienen más nutrientes y fibra que el jugo. El jugo es una forma concentrada de los azúcares de las frutas. Planifique no beber más de media taza diaria y coma de 1 a 1½ tazas de frutas enteras.

Choose whole fruit, fresh, frozen or canned more often. Whole fruit has more nutrients and fiber than juice. Juice is a concentrated form of the natural sugars in fruit. Plan to drink no more than one-half cup of juice a day and eat 1 to 1½ cups of whole fruit.

Recuerde que las frutas congeladas, secas y enlatadas son saludables y fáciles de tener a mano. Trate de comprar fruta congelada sin azúcar agregada. Busque la fruta enlatada en jugo natural o jarabe dietético. Si la lata tiene jarabe espeso, escurra la fruta bien antes de usarla.

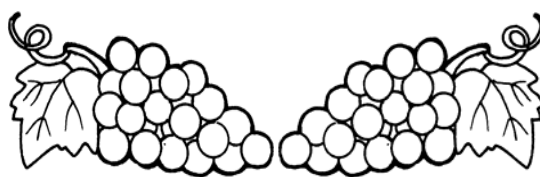
Remember frozen, dried and canned fruits are good and are easy to keep on hand. Try to buy frozen fruit with no added sugar. Look for canned fruit packed in light syrup or juice. If fruit is packed in heavy syrup, drain the fruit well before using.



Ensalada de Pollo con fruta

Chicken Fruit Salad

1/2 taza de condimento
de ensalada sin grasa o
mayonesa dietética
1 taza de pollo cocido
cortado en cubos



1/2 cup fat-free or low fat
mayonnaise or
salad dressing
1 cup cubed cooked
chicken

2/3 taza de uvas verdes sin semilla
1 melocotón grande, picado (3/4 taza)
1 tallo mediano de apio, en dados (1/2 taza)
1 cucharadita de menta fresca picada
(opcional)

2/3 cup seedless green grapes
1 large peach, chopped (3/4 cup)
1 medium stalk of celery, diced (1/2 cup)
1 teaspoon chopped fresh mint (optional)

Combinar todos los ingredientes. Tapar y llevar a la nevera al menos 30 minutos o hasta que esté bien helada.

Combine all ingredients. Cover and refrigerate at least 30 minutes or until chilled.

Rinde 2 porciones.

Serves 2.

Información Nutricional por porción: 220 calorías, 3 g grasa, 55 mg colesterol, 290 mg sodio, 25 g carbohidratos, 2 g fibra

Nutrition information per serving: 220 calories, 3 g fat, 55 mg cholesterol, 290 mg sodium, 25 g carbohydrates, 2 g fiber

Preparada por:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Beatriz Padilla

Prepared by: Barbara Farner, Extension Educator
Nutrition and Wellness
Matteson Center



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM

