



Explorando MiPirámide con el Profesor Palomitas de Maíz

Enfóquese en las Frutas

Estimados padres o tutores:

En esta lección sus hijos han aprendido acerca de los beneficios que tiene el grupo de las frutas. MiPirámide dice que nos Enfoquemos en las Frutas. La palabra “enfocarse” significa: prestar atención a algo o convertir ese algo en el centro de su atención.

¿Por qué las frutas están llamando tanta atención? Las frutas son dulces por naturaleza, bajas en calorías, cargadas de vitaminas, fáciles de comer, bajas en grasa y con alto contenido de fibra. Los estudios muestran que las frutas pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y proteger contra ciertos tipos de cáncer.

Atentamente,

¿Cuánto debe de comer?

Los niños de 6 a 12 años de edad deben comer 1 ½ taza de frutas cada día.

Los adultos que son moderadamente activos deben comer 2 tazas de frutas cada día.

En general, 1 taza de frutas o un jugo de frutas 100% puro, o ½ taza de frutas secas, cada uno equivale a 1 taza del grupo de las frutas.



¿Es jugo?



Anuncios publicitarios y empaques ingeniosos pueden engañarnos algunas veces. Podemos pensar que estamos comprando jugo, pero realmente lo que estamos recibiendo es una “bebida con sabor a frutas” con poco valor nutricional.

Los padres necesitan leer cuidadosamente la etiqueta y elegir jugos de frutas que sean 100% puros. Las bebidas de frutas, ponches, “adas”, o los productos con bajo porcentaje de jugo de frutas pueden ser fortificados con vitamina C, pero son bajos en potasio y con alto contenido de azúcar.

Cosas que se deben saber acerca de los jugos:

- El jugo de naranja le proporciona la mayor cantidad de vitamina C.
- No se satisfaga sólo con jugo. Deje espacio para los otros nutrientes que usted necesita.
- Revise la etiqueta para ver si se ha agregado azúcar adicional.
- Las frutas tienen fibras y los jugos no. Si usted prefiere más el jugo a las frutas, tendrá hambre más pronto.

Step

4



Frutas

Enfoque en las frutas

¡Frutas como aperitivo!

¿Con qué frecuencia usted está en la cocina preparando la cena y los niños empiezan a desfilarse buscando algo que comer? Las frutas son una buena opción para un aperitivo. Las frutas los satisfarán en el momento, pero también les dejarán con apetito para la cena. Muchas frutas pueden lavarse y comerse, otras necesitan poca preparación y otras no necesitan preparación.



Ideas para bocadillos de frutas

- Frutas frescas y galletas graham (o galletas María)
- Yogur y rebanadas de manzana
- Tortitas de arroz seco con puré de manzana
- Bizcochos salados y uvas
- Palomitas de maíz con rebanadas de manzana
- Frutas frescas en un cono de helado

Brocheta de frutas

Este es uno de los misterios de la vida, colocar alimentos en un palito mejora el sabor. Esta brocheta multicolor alterna frutas frescas; para una versión más exótica, pruebe con frutas tropicales.

- Bananos
- Piña fresca o enlatada
- Melones surtidos
- Fresas
- Uvas

Ayude a su hijo a cortar las frutas en pequeños bocados, rodajas o diferentes formas (use cuchillos plásticos, moldes de galletas y una cuchara para partir los melones en forma de bola). Para hacer una brocheta, empuje cuidadosamente el palito a través de las frutas, alternando colores y formas.

Factores Nutricionales: Una porción provee 150 calorías, 0.5g de grasa total, 0mg de colesterol, 10mg de sodio, 38g de carbohidratos totales.

Fuentes: <http://www.mypyramid.gov> y Profesor Palomitas de Maíz, Universidad de Purdue

La información contenida en esta carta a los padres es solamente para propósitos educacionales. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente para propósitos educativos.

Desarrollado por Susan Bilderback, Programa de Nutrición Familiar, Asistente de Programa, Investigación y Extensión de la Universidad Estatal de Kansas, Condado de Riley.



De acuerdo con la ley Federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar por raza, color, nacionalidad de origen, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para quejarse por discriminación, escriba a la USDA, Director de Derechos Civiles, Oficina 326-W, Edificio Whitten, 1400 Avenida Independencia, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TTY), para ayudar a personas que no oyen bien. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

Este material fue financiado por el Programa de Estampillas para Alimentos de la USDA a través de un contrato concedido por el Departamento de Servicio Social y Rehabilitación de Kansas.

El Programa de Estampillas para Alimentos provee ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para saber más de este programa, contacte su oficina local de SSR o llame al (800) 221-5689.