K-State
Publicado por el
Programa de Salud
a la Familia, K-State
Research & Extension

LA HORA DE NIÑOS SALUDABLES

Frutas

Grados 5-6

Noticias de Nutrición y Más Para su Familia

Queridos Padres,

Las frutas son una parte importante en nuestra dieta. Nos suplen con nutrientes, vitaminas y minerales necesarios. Niños en las edades de 9-13 deben tratar de comer 1 1/2 tazas de frutas o jugo de frutas diariamente. Mi Pirámide sugiere que los adultos coman 2 tazas de frutas o jugo de frutas diariamente.

Manteniendo las frutas en buen estado

La fruta fresca es una merienda estupenda, pero tenemos que recordar lavarlas siempre antes de comerlas. Utilice suficiente agua limpia del grifo para lavar los productos alimenticios. Mantenga las frutas frescas separada de las carnes, aves y pescado. Utilice una tabla para picar los productos alimenticios y otra para las carnes, aves y pescados.

Revise la envoltura de los jugos

No todos los jugos se producen igual. Cuando vaya a escoger los jugos de frutas y los jugos en caja, revise la envoltura. Algunos “jugos” contienen sólo una cantidad pequeña del jugo de la fruta. Busque que diga “100% jugo de fruta” en la etiqueta. Si encuentra las palabras “cóctel”, “bebida” en a la etiqueta, el producto puede que contenga menos que 100% del jugo de la fruta. Muchas de estas bebidas están cargadas de agua, cosas para darle sabor y endulzantes.

Meriendas fáciles de frutas

Las frutas son una gran opción como merienda a media mañana, como merienda para el almuerzo o para después de la escuela. Aquí le daremos algunas ideas para meriendas de fruta:

- Una bolsa de uvas. En el verano, lave y congele para tener una merienda fría y refrescante.
- Mantenga pedazos cortados de melón en un recipiente cubierto en el refrigerador.
- Ponga pequeñas cajitas de pasas en loncheras o mochilas.
- Mantenga recipientes con porciones individuales de puré de manzana, durazno, cóctel de frutas, etc.,en el refrigerador como un antojito frío de frutas.

Comprando en temporada

Cuando sea posible, compre las frutas que estén en temporada para ayudar ahorrar más dinero en su compra. Aquí le daremos algunos consejos de cuándo las frutas son más baratas:

- En el Invierno- Frutas cítricas (Naranjas, toronjas, mandarinas y limones)
- Primavera-Fresas y albaricoques
- Verano- Melones (melón de pulpa anaranjada, sandía, melón de pulpa verde), duraznos, ciruelas, arándanos
- Otoño- Manzanas, peras, uvas

Padres e hijos,

Cada día necesitamos incluir alguna fruta al seleccionar los alimentos. Niños en las edades de 9 a 13 necesitan al menos 1 1/2 taza de fruta al día. Los adultos necesitan 2 tazas de frutas al día. El jugo de fruta puede ser incluído como parte de los requerimientos en cuanto a frutas diariamente, sin embargo, recuerden que el jugo de frutas contiene más calorías que la misma fruta. El jugo de frutas no contiene fibra como se encuentra en la fruta entera o cortada en pedazos.

Algunos jugos de frutas pueden contener una pequeña cantidad de jugo de fruta. Muchos de estos productos contienen agua, sabores y endulzadores añadidos. Examine las etiquetas de estos productos y decida cuáles contienen más calorías, la más Vitamina C, y el más alto percentage (%) de jugo de fruta.

1. Jugo de manzana

Contiene 100% jugo de fruta

Nutrition Facts
Serving Size 10 fl oz
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0 %
Saturated Fat 0g	0 %
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0g	0 %
Sodium 25mg	1 %
Total Carbohydrate 35g	12 %
Dietary Fiber 6g	24 %
Sugars 35g	
Protein 0g	
Vitamin A	0 %
Vitamin C	100 %
Calcium	0 %
Iron	0 %

2. Ponche de frutas rojas

Contiene 100% jugo de fruta

Nutrition Facts
Serving Size 8 fl oz
Servings Per Container 16

Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0 %
Saturated Fat 0g	0 %
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0g	0 %
Sodium 125mg	5 %
Total Carbohydrate 21g	7 %
Dietary Fiber 0g	0 %
Sugars 20g	
Protein 0g	
Vitamin A	0 %
Vitamin C	100 %
Calcium	0 %
Iron	0 %

3. Jugo de naranja

Contiene 100% jugo de fruta

Nutrition Facts
Serving Size 8 fl oz
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0 %
Saturated Fat 0g	0 %
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0g	0 %
Sodium 15mg	1 %
Total Carbohydrate 27g	9 %
Dietary Fiber 0g	0 %
Sugars 24g	
Protein 2g	
Vitamin A	0 %
Vitamin C	100 %
Calcium	2 %
Iron	0 %

4. Mezcla de bayas o berries

Contiene 100% jugo de fruta

Nutrition Facts
Serving Size 8 fl oz
Servings Per Container 8

Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0 %
Saturated Fat 0g	0 %
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0g	0 %
Sodium 50mg	2 %
Total Carbohydrate 15g	5 %
Dietary Fiber 0g	0 %
Sugars 18g	
Protein 0g	
Vitamin A	100 %
Vitamin C	100 %
Calcium	0 %
Iron	0 %

Más Vitamina C ________ ________ ________ ________

Más jugo de fruta ________ ________ ________ ________

Más calorías ________ ________ ________ ________

K-STATE Research and Extension

El Departamento Agrícola de los Estados Unidos, USDA es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue posible con fondosdel Programa Suplemental de Asistencia Nutricional (SNAP).
Para información sobre alimentos y asistencia nutricional para personas con bajos recursos, llame al SRS a1-888-369-4777.