



10 Maneras Estupendas de Aumentar la Cantidad de Fruta que Comen Usted y su Familia

La Fruta tiene tan rico sabor, y también es buena para usted. Aquí tiene algunas sugerencias para asegurarse de que usted y su familia coman suficiente fruta todos los días.

1. Acostúmbrese a beber un vaso de jugo puro 100% para el desayuno.
2. Agregue plátanos o duraznos rebanados a su cereal sin azúcar, o agregue un puñado de pasas.
3. Haga una pizza de fruta y cómasela a cualquier hora – ¡incluso para el desayuno! Ponga queso crema (cream cheese) sin grasa o que contenga poca grasa sobre un círculo de masa para pizza ya horneada. Agregue pedazos de piña con rebanadas de pimiento para una pizza al estilo hawaiano, o haga una pizza tropical con rebanadas de kiwi, plátanos, piña y naranjas mandarinas. Haga una “Pizza con Berries” con sus frutas favoritas y póngale encima fresas, blueberries, frambuesas y/o moras (blackberries).
4. Las manzanas asadas (horneadas) con azúcar y canela son un postre delicioso
5. Los snacks (botanas, meriendas) son tan fáciles. Dele a los niños un kiwi maduro cortado por la mitad y una cuchara. ¡Ellos sabrán que hacer!
6. Beba jugo puro 100% como bebida con snacks (botanas, meriendas). Pruebe un nuevo sabor como uva blanca, toronja, cranberry (arándano), jugo de papaya, néctar de albaricoque (damasco) o durazno, o jugo de mango.
7. Tenga fruta en su refrigerador – “la comida rápida de la naturaleza” -- lavada y lista para comer.
8. La ensalada de fruta es un buen acompañamiento para cualquier comida. Sírvala con crema batida (chantilly) que contenga poca grasa ¡o sin nada!
9. Agregue puré de manzana, plátanos, ciruelas secas o duraznos en vez de la mitad de la grasa que le pone a los panes que hace en casa, muffins (panquecitos, queques) y otros productos al horno.
10. Haga “trail mix” con cereal sin azúcar, fruta seca como pasas, cranberries, albaricoques (damascos, apricots), y unos pocos pretzels para un snack (botana, merienda) fácil.