



Explorando los Grupos de Alimentos







Deje que sus niños eligen las verduras. Ayúdeles a recoger las frutas en el mercado.

Frutas: la mejor comida rápida

Satisfacer su gusto por lo dulce con frutas frescas. ¿Tortas? ¡De ninguna manera! ¿Las galletas dulces? ¡No las necesita! Elija frutas frescas en temporada o fruta enlatada en jugo ligera. La fruta es libre de grasa y llena a uno porque contiene fibra. La fruta es comida rápida de la naturaleza; es un bocadillo listo para el camino. La fibra en los alimentos es importante porque nos ayuda a digerir los alimentos y ayuda a evitar problemas de salud como las enfermedades cardíacas y el cáncer. Cuando procesado, la comida pierde algo de fibra como muestran los ejemplos abajo.

¿Cual manzana es mejor?

Fresca y entera		→ más procesado	
			
3g fibra (manzana entera)	2.4g fibra (manzana sin cascara)	1.8g fiber (puré de manzana)	0.2g fibra (3/4 taza jugo de manzana)

¡Si elija la manzana con cáscara, tienes razón! Las frutas enteras con cáscaras, como las manzanas y las peras, tienen más fibra que las frutas sin la cáscara. Y las frutas enteras son una mejor fuente de fibra que el jugo de fruta.

¿Cómo puede hacer que la elección de las frutas será la decisión más fácil?



Desayuno delicioso

- En la microondas, prepara avena con canela y manzana en dados, pera o plátano (guineo).
- Cubra gofres hecho en la tostadora con bayas frescas.

Bocadillos buenos

- Deje las cáscaras de las frutas y cortárlas para una merienda rápida.
- ¿Buscando un bocadillo que satisfice? Elija frutas enteras en lugar de jugo de frutas.
- Unta crema de cacahuete en una rebanada de manzana con la cascara.
- Mete trozos de fruta fresca con la cascara en yogur bajo en o sin grasa.



Lávese antes de morder

Lave las frutas en agua corriente antes de preparar o cocinar. Nunca use jabón en las frutas frescas, porque no es saludable para comer. Use un cepillo para limpiar frutas que tienen una cáscara o corteza dura.

Receta

Uvas frías

Que necesita:

- Uvas, lavadas y secadas en el aire
- Bandeja cubierta con film adherente para envolver alimentos

Instrucciones:

- 1) Ponga las uvas en una bandeja.
- 2) Cubre con film adherente para envolver alimentos.
- 3) Congela hasta que son duros. (2 o 3 horas)
- 4) Disfruta sencilla o mete en yogur bajo de o sin grasa.

Fruta congelada permanecerá buena en un congelador para varias días.



Sign up for a free e-newsletter at <http://missourifamilies.org/newsletter/>