



Explorando los Grupos de Alimentos



Deje que sus hijos sean recolectores de productos. Déjelos escoger las frutas en la tienda.

Frutas: la comida rápida perfecta

A todo el mundo le gusta algo dulce, pero demasiada azúcar añadida puede ser mala para nuestra salud. La fruta es una forma saludable de satisfacer su gusto por lo dulce todos los días. Elija frutas frescas cuando estén en temporada o frutas enlatadas empacadas en agua o jugo. La fruta no tiene grasa y es llenadora porque contiene fibra. La fruta es la comida rápida de la naturaleza. Es fácil de llevar para picar sobre la marcha. La fibra en los alimentos es importante porque nos ayuda a sentirnos llenos, promueve un tracto digestivo saludable, también ayuda a prevenir problemas de salud peligrosos como enfermedades cardíacas y cáncer. Cuando se procesan, los alimentos pierden algo de fibra como se muestra a continuación.

¿Cuál manzana es la mejor?

| Fresca entera | | → Más procesada | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| 4g de fibra (manzana entera) | 2.4g de fibra (manzana sin cáscara) | 1.8g de fibra (puré de manzana) | 0.2g de fibra (¾ taza de jugo de manzana) |
| <p>Si escogió la manzana con cáscara, ¡tiene razón! Las frutas enteras con cáscaras como las manzanas y las peras tienen más fibra que las frutas sin cáscara. Y las frutas enteras son una mejor fuente de fibra que el jugo de fruta.</p> | | | |

¿Cómo puede hacer que elegir frutas sea la opción más fácil?

Bonanzas de desayuno

- Meta en el microondas avena con canela y manzana, pera o plátano cortados en cubitos.
- Cubra los waffles de trigo integral con fresas, frambuesas u otras "berries" frescas.



Botanas energéticas

- Deje la cáscara en la fruta y córtela en rebanadas para una botana rápida.
- Mezcle la fruta con yogurt para obtener un delicioso batido.
- Unte la mantequilla de cacahuate en pedazos de manzana (¡no le quite la cáscara!).
- Sumerja trozos de fruta fresca con la cáscara en vainilla baja en grasa o yogurt con sabor a fruta.



Lávala antes de morderla

Lave las frutas con agua corriente antes de prepararlas o de cocinarlas. Nunca use jabón con frutas frescas. No es seguro comérselo. Use un cepillo para frotar las frutas que tienen cáscara dura de pelar como el melón.

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/

Receta

Uvas heladas

Lo que necesita:

- Uvas, lavadas y secadas al aire
- Charola para galletas forrada con plástico

Instrucciones:

1. Ponga las uvas en un recipiente para galletas.
2. Cubra las uvas con una capa de plástico.
3. Congélalas hasta que estén firmes, de dos a tres horas.
4. Disfrute con yogurt natural o en vainilla baja en grasa o yogurt con sabor a fruta.

La fruta congelada dura varios días en una bolsa para congelar en congelador

