

# Enfóquese en las frutas



Las frutas son deliciosas, un dulce deleite lleno de nutrientes que incluye potasio, fibra dietética, vitamina C y folato (ácido fólico). La mayoría de las frutas tiene naturalmente poca cantidad de grasas, sodio y calorías, y no contiene colesterol.

## Aproveche al máximo sus decisiones

Todas las frutas o los jugos 100 por ciento naturales se encuentran dentro del grupo de las frutas. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas, y también pueden estar enteras, cortadas o hechas puré. Aquí le mostramos algunos consejos para que pueda enfocarse en las frutas en su plan alimenticio diario:

- En el desayuno, cubra el cereal con banana o durazno, agregue arándanos a los panqueques y tome jugo de naranja o pomelo 100 por ciento natural. Pruebe una fruta mezclada con yogur descremado o de bajo contenido graso.
- En el almuerzo, escoja una naranja, una manzana o uvas, o elija frutas de la barra de ensaladas. Los contenedores individuales de fruta, como el durazno o la compota de manzana, son simples y convenientes.
- En la cena, agregue ananá en trozos a la ensalada de col, o coloque mandarinas o uvas en una ensalada mixta.
- Haga una ensalada Waldorf con manzana, apio, nueces y condimentos.
- Pruebe platos con carne que incluyan fruta, como pollo con damascos o chutney de mango.
- Agregue frutas como ananá o durazno a las brochetas como parte de una comida a la parrilla.
- Para el postre, prepare manzanas o peras horneadas o una ensalada de frutas.



**BlueCross BlueShield of Illinois**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*



# Sugerencias sobre los bocadillos rápidos



¿Usted sabe que los bocadillos pueden formar parte de una dieta saludable? La fruta es un bocadillo fantástico porque da sensación de saciedad sin que se ingieran demasiadas calorías. Intente poner en práctica estas opciones para tomar conciencia sobre las calorías:

- Una taza de fresas, aproximadamente ocho fresas medianas (44 calorías)
- Una taza de melón (60 calorías)
- Una manzana mediana (72 calorías)
- Una taza de arándanos (83 calorías)
- Una naranja grande (86 calorías)
- Una taza de cuatro onzas de compota de manzana (97 calorías)
- Una taza de uvas, aproximadamente 16 uvas (100 calorías)
- Una banana mediana (105 calorías)

Si agrega frutas variadas a su dieta, cosechará beneficios claros que lo ayudarán a mantener un cuerpo saludable.