Las frutas

La fruta es una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra. Su consumo ayuda a reducir el riesgo de...

- cáncer
- cardiopatía
- derrame cerebral
- diabetes, y
- otras enfermedades.

También podría ayudarlo a controlar el hambre y el peso.

Pruebe comer fruta en lugar de beber jugo de fruta. La fruta aporta más nutrientes que los jugos y hace que se sienta lleno. Las mejores alternativas son la fruta fresca, la fruta envasada en su propio jugo o la fruta congelada sin agregado de azúcar.

Una ración de fruta es...

- una fruta mediana (fruta entera)
- ½ taza de fruta (fresca, congelada o envasada)
- ½ taza de jugo 100% natural
- ¼ taza de fruta seca

Intente comer un arco iris de colores de frutas.
Cada color aporta nutrientes distintos.

Intente comer al menos 5 raciones de frutas o verduras por día.