



Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



## Enfóquese en las Frutas Enteras

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué frutas comer, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



### Incluya frutas en el desayuno

Cubra el cereal con su fruta favorita de temporada o congelada, agregue bananas o manzanas cortadas a los panqueques o mezcle pasas de uva con avena caliente.



### Lleve las frutas con usted

Las frutas como las naranjas, las bananas y las manzanas son excelentes meriendas que se pueden llevar a todos lados. También puede llevar una lata de mandarinas o trozos de piña empacados en agua.



### Haga su propio surtido de frutos secos

Combine uno o dos tipos de cereales de desayuno favoritos con arándanos secos y pasas de uva. Llévelo como merienda en una bolsa o recipiente hermético pequeño.



### Disfrute de las frutas como merienda

Haga brochetas de frutas con trozos de melón, bananas y uvas. Añada una salsa de yogur liviana para obtener un merienda frutal o una guarnición.



### Agregue frutas a la cena

Corte una combinación de frutas tropicales o de temporada para preparar una salsa de frutas para cubrir el pescado o el pollo, o agregue frutas, como trozos de pomelo, rodajas de manzana o uvas, a una ensalada mixta.



### Tenga las frutas a mano

Corte la fruta y póngala en un tazón en el refrigerador. Deje el tazón en la parte delantera del estante para que sea lo primero que vea cuando abra la puertar.

