

## THE BASICS OF FRUITS

What kind of foods fall under the category of fruits?

Any fruits or 100% fruit juice falls within the fruit group. There are many options on the market, including fresh, frozen, canned, dried, or dehydrated fruits. There are also several ways to enjoy fruits: raw, cooked, pureed, or chopped. Fruit, not juice, should make up at least half of the daily fruit intake recommendation.

What are the benefits of consuming fruits?

Eating fruits provides numerous health benefits. People who consume fruits and vegetables as part of a balanced diet may be less likely to develop cancer, diabetes and heart diseases. Fruits also include nutrients that your body requires to function properly.

How many fruits do I need daily?

It depends on many factors, such as age, sex, height, weight, level of physical activity, or whether you are pregnant or nursing.

## LOS FUNDAMENTOS DE LAS FRUTAS

¿Qué tipo de alimentos entran en la categoría de frutas?

Cualquier fruta o jugo 100% de fruta entra dentro del grupo de frutas. Hay muchas opciones en el mercado, incluidas frutas frescas, congeladas, enlatadas, secas o deshidratadas. También hay varias formas de disfrutar las frutas: crudas, cocidas, en puré o picadas. La fruta, no el jugo, debe constituir al menos la mitad de la recomendación de ingesta diaria de fruta.

¿Cuáles son los beneficios de consumir frutas?

Comer frutas aporta numerosos beneficios para la salud. Las personas que consumen frutas y verduras como parte de una dieta equilibrada pueden tener menos probabilidades de desarrollar cáncer, diabetes y enfermedades cardíacas. Las frutas también incluyen nutrientes que tu cuerpo necesita para funcionar correctamente.

¿Cuántas frutas necesito diariamente?

Depende de muchos factores, como la edad, el sexo, la altura, el peso, el nivel de actividad física o si estás embarazada o amamantando.

### References:

U.S. Department of Agriculture. Fruits. <https://www.myplate.gov/eat-healthy/fruits>. Accessed January 26, 2024.

2. Departamento de Agricultura de EE. UU. Frutas. <https://www.myplate.gov/eat-healthy/fruits>. Consultado el 26 de enero de 2024.

# Eat Well, Stay Healthy! ¡Coma Bien, Manténgase Saludable!

Spotlight: Fruits

Destacando: Frutas



**HarvestShare**  
Our Communities. Our Foods.

**CosechaColectiva**  
Nuestras Comunidades, Nuestros Alimentos

This resource is supported by the National Institutes of Health, National Institutes of Minority Health and Health Disparities grants U54MD000538 and R01MD018204.

## MEXICAN CALABACITA

### CALABACITAS A LA MEXICANA



#### DIRECTIONS

1. Finely chop the onion, tomato and jalapeño. Store them in separate bowls for now.
2. Heat the skillet over medium-high heat and add the olive oil.
3. Once the olive oil is hot, add the onions to the pan and sprinkle with a pinch of salt. Sauté for 5 minutes or until translucent.
4. Add the jalapeño, sprinkle with salt and sauté for 3 more minutes.
5. Add the tomato, sprinkle with salt and sauté for 5 more minutes, or until all the vegetables are soft.
6. While the onion mixture is cooking, chop the zucchini into 1 cm pieces.  
**Tip: I like to cut them into quarters of a circle.**
7. Add the zucchini to the onion mixture.
8. Sprinkle with oregano. Stir to combine completely
9. Let the mixture cook for an additional 5 minutes or until the zucchini is completely soft. Taste and adjust seasoning as needed.

#### INGREDIENTS

- 2 calabacita or Mexican squash (zucchini)
- 2 tablespoons olive oil
- 1/2 onion
- 1 tomato
- 1/2 jalapeño
- 1/2 teaspoon dried, ground oregano

#### INGREDIENTES

- 2 calabacines o calabaza mexicana (calabacita)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cebolla
- 1 tomate roma
- 1/2 jalapeño
- 1/2 cucharadita de orégano seco y molido



SCAN FOR  
MORE RECIPES  
ESCANEAR PARA  
MAS RECETAS!

#### DIRECCIONES

1. Pica finamente la cebolla, el tomate y el jalapeño. Guárdalos en tazones separados por ahora.
2. Calienta la sartén a fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva.
3. Una vez que el aceite de oliva esté caliente, agrega las cebollas a la sartén y espolvorea con una pizca de sal. Saltee durante 5 minutos o hasta que esté transparente.
4. Agrega el jalapeño, espolvorea con sal y saltea por 3 minutos más.
5. Agrega el tomate, espolvorea con sal y saltea por 5 minutos más, o hasta que todas las verduras estén suaves.
6. Mientras se cocina la mezcla de cebolla, pique los calabacines en trozos de 1 cm. **Consejo: Cortarlos en cuartos de círculo.**
7. Agrega el calabacín a la mezcla de cebolla.
8. Espolvorea con orégano. Revuelva para combinar completamente
9. Deje que la mezcla se cocine por 5 minutos más o hasta que el calabacín esté completamente suave. Pruebe y ajuste el condimento según sea necesario.