

TIPS FOR INCLUDING MORE WHOLE FRUITS IN THE DIET

Maintaining a balanced diet is essential throughout all life stages. Fruits, vegetables, grains, protein (either animal or plant-based protein), dairy products, and fortified soy products should all be part of your diet. Fruits that are rich in nutrients but low in sodium, saturated fat, and added sugars are great options for enjoying them every day. Here are a few tips to increase the fruits intake:

- Eat fruits with your morning meal. For breakfast, try topping cereal with your preferred frozen or fresh fruits, such as raisins or chopped bananas.
- Keep some fruits on hand for quick snacks. Fruits that are easy to carry along are bananas, apples, oranges, and berries. Moreover, yogurt pairs nicely with fruits. For example, put some grapes, berries, or melon chunks on top of yogurt to make a refreshing fruit snack. Lastly, prepare some chopped fruits in a bowl and save it in the fridge. Put the bowl on the top shelf so that you can see it as soon as you open the fridge.
- Enjoy some fruits with your dinner. Toss some orange segments, apple wedges, or grapes into a tossed salad, or simply enjoy your favorite fruits along with your dinner.

CONSEJOS PARA INCLUIR MAS FRUTAS ENTERAS EN LA DIETA

Mantener una dieta equilibrada es fundamental a lo largo de todas las etapas de la vida. Las frutas, verduras, cereales, proteínas (ya sean animales o vegetales), productos lácteos y productos de soja fortificados deben formar parte de su dieta. Las frutas ricas en nutrientes pero bajas en sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos son excelentes opciones para disfrutarlas todos los días. A continuación se ofrecen algunos consejos para aumentar la ingesta de frutas:

Coma frutas con el desayuno. Para el desayuno, intente cubrir el cereal con su fruta fresca o congelada preferida, como pasas o plátanos picados.

Tenga algunas frutas a la mano para refrigerios rápidos. Las frutas fáciles de llevar son los plátanos, las manzanas, las naranjas y las bayas. Además, el yogur combina muy bien con las frutas. Por ejemplo, coloque algunas uvas, bayas o trozos de melón encima del yogur para preparar un refrescante refrigerio de frutas. Por último, prepara en un bol unas frutas troceadas y guárdalas en el frigorífico. Coloca el recipiente en el estante superior para que puedas verlo tan pronto como abras el frigorífico.

Disfruta de algunas frutas con tu cena. Mezcle algunos gajos de naranja, gajos de manzana o uvas en una ensalada mixta, o simplemente disfrute de sus frutas favoritas junto con su cena.

References:

U.S. Department of Agriculture. Print Materials. <https://www.myplate.gov/resources/print-materials>. Accessed January 26, 2024

Departamento de Agricultura de EE. UU. Materiales impresos. <https://www.myplate.gov/resources/print-materials>. Consultado el 26 de enero de 2024.

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



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.

SAUTÉED PINK BLOSSOM FLOR DE CALABAZA SALTEADA



DIRECTIONS

1. Heat the oil in a large saucepan over medium heat. Add the onion and garlic, and sauté until translucent.
2. Stir in the squash blossom and cook, stirring occasionally, until wilted. Season with salt.

INGREDIENTS

- 2 tbsp Olive Oil
- 1 garlic clove, finely chopped
- 1 large onion, finely chopped
- 1 kilo of pumpkin blossom, stemmed and cleaned
- Salt to taste

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 cebolla grande, finamente picado
- 1 kilo de flor de calabaza, sin tallo y limpias
- Sal al gusto



SCAN FOR
MORE RECIPES
ESCANEAR PARA
MAS RECETAS!

DIRECCIONES

1. Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y sofríe hasta que se vean transparentes.
2. Incorpora la flor de calabaza y cocina, moviendo de vez en cuando, hasta que se haya marchitado. Sazona con sal.