

CONSUMO DE FRUTAS

1 ¿Cuánto es una ración de fruta?

Fruta Porción

Arándanos	1C
Cereza	20 pza
Chabacano	4 pza
Ciruela Criolla	3 pza
Ciruela Negra	1/2 pza
Chirimoya	1/2 pza
Durazno	2 pza
Fresa	1 tza
Fruta mixta	1 tza
Frutos rojos	1/2 tza
Granada	1 pza
Guanábana	1 pza
Guayaba	3 pza
Higo	2 pza
Kiwi	1 pza
Lichis	12 pza
Lima	3 pza
Mamey	1/3 pza
Mandarina	2 pza ch

Fruta Porción

Mango	1/2 pza
Manzana	1 pza
Melón	1 tza
Naranja	2 pza ch
Nectarina	1 pza
Níspero	25 pza
Papaya	1 tza
Pera	1/2 pza
Pitaya	2 pza
Piña	3/4 tza
Plátano*	1/2 pza
Rambután	7 pza
Sandía*	1 tza
Tejocote	2 pza
Toronja	1 pza
Tuna	2 pza
Uva	18 pza
Zapote	1/2 pza

**RECUERDA QUE NO EXISTEN FRUTAS PROHIBIDAS,
SÓLO CANTIDADES Y MOMENTOS ADECUADOS**

CONSUMO DE FRUTAS

2 ¿Cuántas raciones hay que consumir?

Dependiendo de tus necesidades, se recomienda incluir de 3 a 4 raciones de fruta al día.

3 ¿Qué contienen las frutas?

● FIBRA

Ayuda al control en los niveles de glucosa y colesterol
Da saciedad (agregándola entre comidas)

● VITAMINAS, MINERALES Y ANTIOXIDANTES

Te ayudan a fortalecer el sistema inmune, el cual te protege de enfermedades.

Identifica los antioxidantes en las frutas de colores más brillante

4 Precaución

● LOS JUGOS DE FRUTA

Al licuar cualquier fruta en agua (jugos naturales o industrializados), pierden fibra y debido a su contenido de azúcar, provocan el aumento de tus niveles de glucosa (azúcar) en sangre a una velocidad más rápida.

● EL MANGO, PLÁTANO Y SANDÍA *

Si no te encuentras en control, evítalas.

● AUMENTAR LAS RACIONES DE FRUTAS

Recuerda, si duplicas la ración, también se duplica la cantidad de azúcar que consumes.

● INCLUIR FRUTAS EN LA NOCHE

Puede alterar los niveles de glucosa de la mañana siguiente.

