

## Porciones de fruta por equivalentes.

Las siguientes porciones de fruta están de acuerdo al número de calorías y no de nutrientes. De tal forma que consumir por ejemplo: una manzana o ½ plátano sería equivalente. Otro ejemplo: 1 taza de fresa o 2 piezas de mandarina también sería equivalente.

Las calorías de las frutas también pueden variar dependiendo del tamaño. Por ejemplo: 3 mandarinas pequeñas o 2 mandarinas medianas. El tiempo de maduración de la fruta también cambia su composición, las vuelve un poco más dulces.

Esto quiere decir, que la siguiente tabla es una aproximación calórica. El objetivo es ser más conscientes en las porciones. Por lo que es una forma saludable de controlar el consumo de fruta al día

Recordemos que la fruta SI ES SALUDABLE, solo hay que controlar las porciones diarias y moderar el consumo de zumos naturales.

Arándanos	10 p
Cereza	20 p
Chabacano o Níspero	4 p
Ciruela	3 p
Dátil	2 p
Durazno	2 p
Frambuesa	½ t
Fresa	1 t
Fruta picada (variada)	1 t
Granada	1 t
Guayaba	3p
Higo	2p
Kiwi	1 ½ p
Mandarina	2p
Mango	½ p

Manzana	1p
Melón	1t
Naranja	2 p
Nectarina	1 p
Papaya	1 t
Uva pasa	10 p
Pera	½ p
Piña	3/4 t
Plátano	½ p
Sandía	1t
Toronja	2 p
Uva	15 p
Zarzamora	½ t
Zumo de naranja	½ t
Zumo de toronja	½ t

*Simbología:* **p** = pieza de fruta / **t** = taza con fruta picada