

HEALTHY TIP: EXOTIC AND TROPICAL FRUIT

WHAT ARE EXOTIC AND TROPICAL FRUITS?

- ✦ Exotic: Figs, guavas, lychees, persimmons, pomegranates, prickly pears, star fruits.
- ✦ Tropical: Bananas, plantains, dates, kiwi fruit, mangos, papayas, passion fruit, pineapples.

*Tropical fruits are a great way to introduce
WHOLE FOODS into your kids' diets!
Try these as an alternative to sugary and
processed desserts.*

SELECTING:

- ✦ Look for fruits that are heavy for their size, free of punctures, and without mushy spots. These fruits should have a sweet smell.
- ✦ Because they are delicate, do not squeeze!

STORING:

- ✦ These fruits should be stored in the fridge, and most may be frozen.
- ✦ Bananas do best on the counter.

PREPARING:

- ✦ The skin is not edible and must be peeled. Peel either by hand or knife.

COOKING:

- ✦ All of these fruits can be eaten raw, except plantains.
- ✦ Add them to salads, jams, salsas, savory chicken and fish dishes, or desserts.

CONSEJO SALUDABLE: FRUTA EXÓTICA Y TROPICAL

¿QUE SON FRUTAS EXÓTICAS Y TROPICALES?

- Exóticas: Higos, guayabas, litchi, caquis, granadas, higos chumbos, fruta estrella.
- Tropicales: Bananos, plátanos maduros, dátiles, kiwi, mangos, maracuyás, piña.

*¡Las frutas tropicales son una gran manera de introducir los **ALIMENTOS ENTEROS** en la dieta de sus hijos! Pruebe estos como una alternativa a los postres azucarados y procesados.*

SELECCIÓN:

- Busque fruta que tiene un olor dulce, son pesadas para su tamaño, están libres de pinchazos, y sin puntos blandos.
- ¡Debido a que son delicados, no los apriete!

ALMACENAMIENTO:

- Estas frutas se deben almacenar en el refrigerador, y la mayoría se pueden congelar.
- Plátanos quedan mejor en el contador.

PREPARACIÓN:

- Estas frutas tienen piel que no es comestible y deben ser peladas. Pelelas ya sea a mano o con un cuchillo.

COCINAR:

- Todos estas frutas se pueden comer crudos, excepto los plátanos maduros.
- Agréguelos a las ensaladas, mermeladas, salsas, platos de pollo y pescado, o postres.