

¿Puedo Comer Fruta?

¡Sí, y tu deberías! La fruta tiene muchas vitaminas, minerales y fibra. Sin embargo, todas las frutas tienen azúcar, las porciones deben ser pequeñas si tiene diabetes o prediabetes. ¡Coma 2 porciones de fruta diariamente, pero coma solo 1 porción a la vez! Espere 3 horas o más entre 1 porción de fruta y la siguiente.



Tipo de Fruta	Tamaño de la Porción
Arándano agrio secos ("Craisins")	2 cucharadas
Arándanos azul	3/4 taza
Banana amarillo	1/2 banana grande o 1 banana pequeña (menos de 6 pulgadas de largo)
Cereza (no de un frasco)	12 cerezas enteras
Ciruela	Tamaño de una pelota de tenis
Ciruela seca/pasa	1-2 piezas
Clementinas	2-3 clementinas enteras
Cóctel de frutas (en jugos naturales)	1/2 taza
Frambuesa	1 y 1/4 taza
Fresas	1 taza
Mango	1/2 taza
Manzana	Tamaño de una pelota de tenis



Tipo de Fruta	Tamaño de la Porción
Melocotón (Durazno)	Tamaño de una pelota de tenis
Melón amarillo o verde, en cubos	1 taza
Mora	1 taza
Naranja	Un poco más grande que una pelota de tenis
Papaya	1/2 taza
Pasa	2 cucharadas
Pera	Tamaño de una pelota de tenis
Piña	1/2 taza
Salsa de Manzana (sin azúcar añadido)	1/2 taza
Sandía	1 y 1/4 taza
Toronja	1/2 de una toronja entera
Uvas	17 uvas enteras



¡Hable con su nutricionista de CHN si tiene más preguntas!