



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.

CONSEJOS SALUDABLES: FRUTAS EXÓTICAS Y TROPICALES

¿CUÁLES SON ALGUNAS FRUTAS EXÓTICAS Y TROPICALES?

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

*¡Las frutas tropicales son una excelente manera de introducir los **ALIMENTOS SÓLIDOS** a la dieta de sus hijos! Úselas para sustituir los postres azucarados y procesados.*

SELECCIÓN:

- Escoja frutas que tengan un olor dulce, sean pesadas para su tamaño, estén libres de pinchazos, y sin magulladuras.
- ¡Como son delicadas, no las apriete!

ALMACENAMIENTO:

- Estas frutas se deben almacenar en el refrigerador, y la mayoría se pueden congelar.
- Los plátanos se conservan mejor afuera.

PREPARACIÓN:

- La piel de estas frutas no es comestible, por lo tanto deben ser peladas. Pélelas, ya sea con la mano, o con un cuchillo.

COCCIÓN:

- Todas estas frutas se pueden comer crudas, excepto los plátanos maduros.
- Agréguelas a las ensaladas, o prepare mermeladas, salsas, platos de pollo y pescado, o postres.