



¡Pequeños cambios en lo que come hacen una gran diferencia!

Sugerencias de cambios que puede hacer y la explicación del por qué son más saludables. Empiece haciendo un cambio al día y después haga más cambios a su propio ritmo.

En vez de...	Mejor comer...	¿Por qué?
Leche entera, Leche al 2%	Leche descremada (sin grasa), Leche al 1% (baja grasa), Leche de soya	  
Huevos	Egg Beaters, Clara de Huevo	 
Pan blanco	Pan Integral (trigo, salvado, harina de avena)	
Tortillas de harina, Tortillas fritas	Tortillas de maíz	 
Fruta enlatada	Fruta fresca o congelada	   (con cáscara)
Verdura enlatada	Verdura fresca o congelada	
Helado, Chocolates, Chips, Pasteles, Galletas	Fruta o Verdura como tentempié	  
Manteca, Mantequilla, Margarina	Aceite vegetal, Aceite Canola, Aceite de Oliva, PAM	  
Comidas con mucha grasa, carne de lata-chorizo, hot dogs (perritos calientes), carne frita, comida rápida, Spam	Carne sin grasa, Carne fresca - pollo, pavo (sin pellejo), pescado, Carne molida de res sin grasa	 
Soda o Refresco Regular, Kool-Aid, Sunny Delight	Refresco dieta, Jugo de fruta (100%), Agua	
Queso	Queso bajo en grasa, Queso desnatado, Yogurt	  
Frijoles refritos, Frijoles enlatados	Frijoles enteros, frijoles no enlatados o frescos/naturales	 



Elaborado por Migrant Clinicians Network, 512-327-2017 www.migrantclinician.org
Financiado por el Programa de Diabetes del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.



****Leyenda****

-  Menos grasa
-  Menos colesterol
-  Más fibra
-  Menos azúcar
-  Menos sal

