

# ¡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	

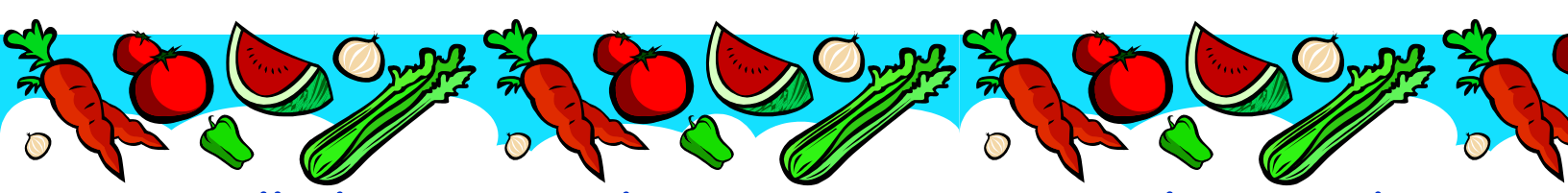
**\*\*Leyenda\*\***

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











Elaborado por Migrant Clinicians Network, 512-327-2017 [www.migrantclinician.org](http://www.migrantclinician.org)  
 Financiado por el Programa de Diabetes del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.





# Small changes in what you eat can go a long way!

Here are some suggestions of changes you can make and why they are healthier. Start by making one change a day and then add more changes at your own pace.

Instead of...	Better to eat...	Why?
Whole Milk, 2% Milk 	Skim (non-fat) Milk, 1% (low fat) Milk, Soy Milk 	♥ Y
Eggs	Egg Beaters, Egg Whites	♥ Y
White Bread 	Wheat Bread (multigrain, bran, oatmeal) 	⦿
Flour Tortillas, Fried tortillas	Corn Tortillas	⦿ Y
Canned Fruit	Fresh or Frozen Fruit	↓ ⦿ (with peel)
Canned Vegetables	Fresh or Frozen Vegetable	★
Ice Cream, Chocolates, Chips, Cakes, Cookies 	Fruit or Vegetable as Snack	↓ Y ★
Butter, Margarine, Lard	Vegetable Oil, Canola Oil, Olive Oil, PAM	♥ Y ★
Greasy, fatty, canned or processed meats - chorizo, hot dogs, fried meat, fast food, Spam, lunch meats	Lean, Fresh Meats - chicken, turkey (without skin) fish, lean ground meat 	♥ Y
Regular Soda, Kool-Aid, Sunny Delight	Diet Soda, Fruit Juice(100%) Water 	↓
Cheese 	Low fat cheese, skim milk cheese, Yogurt	♥ Y
Refried beans, Canned beans	Whole beans, dried or natural beans	Y ★



Developed by Migrant Clinicians Network, 512-327-2017 www.migrantclinician.org  
Funding provided by Texas Department of State Health Services Diabetes Program



**\*\*Legend\*\***  
 Y Less fat  
 ♥ Less cholesterol  
 ⦿ More fiber  
 ↓ Less sugar  
 ★ Less salt

