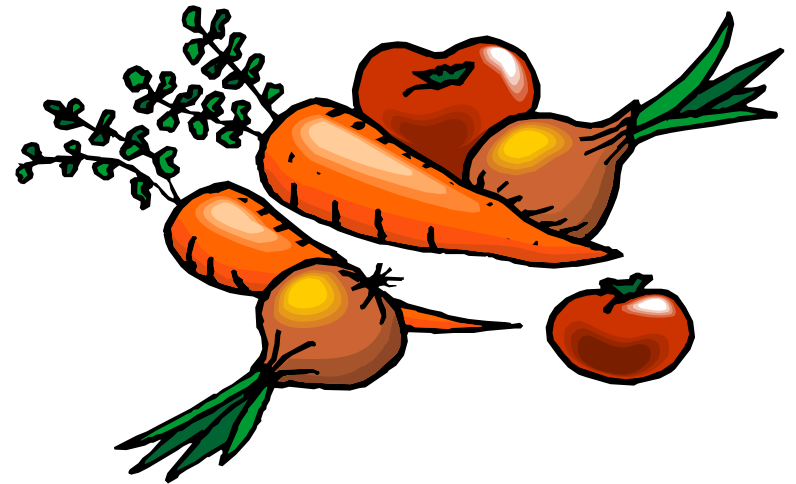


# Una Guía básica a Comidas Saludables



# A Basic Guide to Healthy Foods

*Created by Migrant Clinicians Network Diabetes Program  
Funding provided by the Diabetes Program,  
Texas Department of Health*

For More Information Call 512-327-2017





## You CAN eat healthy while traveling!

(and after you get there)

### FOODS TO AVOID

1. Sweet drinks, such as: sodas, Kool-Aid, Gatorade, and Sunny Delight
2. Foods high in fat and sugar, such as: ice cream, chocolates, cakes, cookies, and chips
3. Greasy or fatty foods such as: chorizo, cheese, hot dogs, beans prepared with fat, fried foods, fried tortillas, fast food
4. No more than 2 or 3 tortillas at a time
5. Whole milk
6. Poultry with the skin on
7. Canned, processed or other meats that are high in fat like Spam and lunch meats



## ¡SÍ SE PUEDE comer saludable

durante el viaje!

(y después de llegar)

### PROCURE EVITAR ESTAS COMIDAS

1. Bebidas dulces como los refrescos, el Gatorade, Kool-Aid o Sunny Delight
2. Alimentos con un alto contenido de grasa y azúcar, como por ejemplo: helados, chocolates, pasteles, galletas, y papitas, fritos o tostadas
3. Comidas grasosas como: el chorizo, queso los hot dogs, frijoles refritos con manteca, aceite o cualquier otra grasa, alimentos fritos, tostadas, y comidas rápidas como las hamburguesas, la pizza, y el pollo frito
4. No más de 2 ó 3 tortillas de maíz a la vez
5. Leche entera
6. Carne de pollo con el pellejo o el cuero
7. Carnes de lata o las carnes con un alto contenido de grasa y sal como el Spam y las carnes frías como el jamón



Notes

Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¡SÍ SE PUEDE comer saludable durante el viaje!  
(y después de llegar)



**COMIDA QUE DEBE PROCURAR COMER**

Recuerde comer estos alimentos en porciones pequeñas, y a la hora indicada. No brinque las comidas, y ¡no coma demasiado!

1. Frutas: Consuma solo tres porciones pequeñas al día
2. Verduras: Consuma solo 4 a 6 porciones al día – media taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas. No le agregue grasa al cocinarlas.
3. Carnes como el pollo o pavo sin el pellejo, carne molida de res sin grasa, carne molida de pavo, carne magra de cerdo, queso bajo en grasa
4. Leche descremada y yogurt descremado
5. Refrescos bajo en calorías incluyendo el agua
6. Pan integral, cereal, tortillas de maíz, arroz, sopa, frijoles, elote. No coma mucho en una sentada. Consuma dentro de 8 a 10 porciones a lo largo del día. Esto incluye las comidas y entre comidas.

