

¡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
 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

