







HEALTHY FOODS

Eat these foods in the right amounts, at the right times of the day. Don't skip meals and don't eat too much!








<p>Fruit: Fresh has less sugar than canned in heavy syrup.</p>  <p>(3 - 4 servings a day)</p>	<p>Vegetables: fresh and frozen have less salt than canned.</p>  <p>(3 - 5 servings a day)</p>	<p>Lean meats such as chicken, or turkey without the skin, lean fish, lean ground beef, ground turkey, lean cuts of pork, low fat cheese</p>  <p>(2 - 3 servings a day)</p>
<p>Low fat milk and yogurt</p>  <p>(2 - 3 servings a day)</p>	<p>Calorie free drinks—including water!</p> 	<p>Starches such as breads, cereals, tortillas, rice, soup, beans, corn.</p>  <p>(6 servings a day)</p>

REMEMBER! Don't eat too much at one time.
It's better to eat several small meals and snacks through the day.

(Portion recommendations from TX Dept of State Health Services publication "Food for Life, Living well with Diabetes".)

FOODS TO LIMIT

There aren't any foods that you can never have, but be careful with the following foods and don't eat them too often.

<p>Sweet drinks: Sodas, Kool-Aid, Gatorade, and Sunny Delight</p> 	<p>Foods high in fat and sugar: Ice cream, chocolates, cakes, cookies, and chips</p> 	<p>Greasy or fatty foods: chorizo, cheese, hot dogs, beans prepared with fat, fried foods, fried tortillas, fast food</p> 	
<p>No more than 2 or 3 tortillas at a time</p> 	<p>Whole milk</p> 	<p>Poultry with the skin on</p> 	<p>Canned, processed meats that are high in fat like Spam and lunch meats</p> 

COMIDA SALUDABLE

Coma estos alimentos en porciones pequeñas y a la hora indicada. No se salte las comidas, y ¡No coma demasiado!

Frutas:

Las frutas frescas tiene menos azúcar que las frutas de lata con mucho jarabe.

(3 – 4 porciones al día)



Verduras:

Las frescas y heladas tienen menos sal que las de lata.

(3 – 5 porciones al día)



Carnes como el pollo o pavo sin el pellejo, pescado, carne molida de res sin grasa, carne molida de pavo, carne magra de cerdo, queso bajo en grasa.

(2 – 3 porciones al día)



Leche y yogurt descremado.

(2 – 3 porciones al día)



Refrescos bajos en calorías

¡Incluyendo el agua!



Pan integral, cereal, tortillas de maíz, arroz, sopa, frijoles, elote.



(6 porciones al día)

RECUERDE! No coma demasiado a la vez.

Es mejor comer varias comidas y meriendas pequeñas durante el día.

(Recomendaciones sobre porciones son tomadas de la publicación del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas: "Comer para vivir, Viviendo bien con diabetes")

COMIDA QUE DEBE EVITAR

No hay comida que nunca puede comer, sin embargo cuídese con las siguientes comidas y no las coma a menudo.

Bebidas dulces:

Refrescos, Kool-Aid, Gatorade, Sunny Delight.



Alimentos con un alto contenido de grasa y azúcar:

helados, chocolate, pasteles, galletas, papas fritas o tostadas.



Comida grasosa y comida rápida:

Chorizo, queso, hot dogs, frijoles refritos con manteca, alimentos fritos, tostadas, hamburguesas, la pizza, y el pollo frito.



No más de 2 o 3 tortillas a la vez.



Leche entera



Carne de pollo con el pellejo



Carnes enlatadas o con un alto contenido de grasa y sal:

el Spam y las carnes frías como el jamón.



Elaborado por Migrant Clinicians Network
512-327-2017.

Financiado por el Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.

