



Alimentos: Una cuestión de salud

Su salud depende de los alimentos que coma.

La salud de las comunidades y el medio ambiente del que dependemos para vivir también se ven afectados por la forma en que se cultivan los alimentos y la manera en que llegan a su mesa.

Este folleto ofrece sugerencias para tomar decisiones alimenticias que protejan su salud y la salud de su familia y su comunidad.

El folleto también señala otras fuentes de información para aprender más acerca de la relación entre los alimentos que comemos y nuestra salud. Para mayor información, visite:

<https://prhe.ucsf.edu>

Hay muchas formas de hacer cambios positivos. Aquí van algunas sugerencias para empezar.

Qué comer

Bueno

Mejor

Lo Mejor



Frutas, verduras, frijoles, legumbres y granos integrales.

Coma frutas y verduras todos los días.

Lave las frutas y verduras antes de comerlas o cocinarlas.

Coma las frutas y verduras menos contaminadas y evite las más contaminadas. Para diferenciarlas, visite nuestra página de referencias.

Coma más frijoles y legumbres en vez de comer carne todos los días.

Coma alimentos orgánicos locales.



Pescados y mariscos

No coma caballa (en inglés, *king mackerel*), atún patudo o ahí (*bigeye* o *ahi tuna*), pez espada (*swordfish*), blanquillo (*tilefish*) o tiburón (*shark*). Estos pescados tienen altos niveles de mercurio. Controle los avisos locales sobre el nivel de contaminación del pescado que pesquen usted, sus familiares y sus amigos.

Coma atún claro (*chunk light tuna*) en vez de atún blanco (*white albacore tuna*). No coma más de dos latas de atún claro por semana.

Cuatro de los pescados de mayor consumo que tienen bajo contenido de mercurio son: salmón, abadejo (*pollock*), bagre (*catfish*) y atún claro enlatado (*chunk light tuna*).

Coma pescados y mariscos que hayan sido capturados de manera sustentable y que tengan grasas saludables y bajo contenido de sustancias tóxicas. Algunas buenas opciones son el salmón de mar abierto (*wild salmon*), las sardinas, las anchoas y el arenque (*herring*).



Lácteos y grasas animales

Limite los alimentos con alto contenido de grasa animal.

Si no puede comprar productos lácteos orgánicos, elija productos descremados.

Limite los alimentos con alto contenido de grasa animal.

Consuma grasas saludables de fuentes vegetales como semillas, nueces y aguacate.

Limite los alimentos con alto contenido de grasa animal. Elija huevos de granja (*pastured*) y productos lácteos orgánicos. Consuma grasas vegetales saludables.



Carne

Coma carne con moderación y consuma más proteínas de fuentes vegetales.

Coma carne con moderación y elija carnes producidas sin el uso de antibióticos ni hormonas.

Coma carne con moderación y elija carnes orgánicas y de ganado de pastura.



Coma en casa

Siempre que sea posible, evite las comidas rápidas compradas y otros alimentos procesados.

Aumente la cantidad de comidas que usted prepara en casa.

Prepare la mayoría de sus comidas en casa con ingredientes frescos orgánicos, locales y de estación.



Un programa de Salud sin Daño y su Iniciativa de Alimentación Saludable en el Sector de Salud.

En colaboración con el Programa de Salud Reproductiva y Medio Ambiente de la Universidad de California en San Francisco.



Para mayor información sobre el Programa de Salud Reproductiva y Medio Ambiente de la Universidad de California en San Francisco, visite:

<https://prhe.ucsf.edu>

Para mayor información sobre Médicos a favor de la Responsabilidad Social (en inglés, *Physicians for Social Responsibility*), sede del Área de la Bahía de San Francisco, visite: <http://www.psr.org/>

Para mayor información sobre Salud sin Daño y su proyecto de Sistemas Saludables de Producción de Alimentos, visite: <https://noharm-uscanada.org/>

Actualizado y traducido en mayo de 2016