



Un programa de Salud sin Daño y su Inciativa 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: <a href="http://www.psr.org/">http://www.psr.org/</a>

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

Actualizado y traducido en mayo de 2016



## 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 Coma las frutas y verduras menos Coma frutas y verduras todos los contaminadas y evite las más contaminadas. Para diferenciarlas, días. Coma alimentos orgánicos visite nuestra página de referencias. locales. Lave las frutas y verduras antes de Frutas, verduras, frijoles, le-Coma más frijoles y legumbres en comerlas o cocinarlas. gumbres y granos integrales. vez de comer carne todos los días. Coma atún claro (chunk light tuna) Coma pescados y mariscos No coma caballa (en inglés, king en vez de atún blanco (white que hayan sido capturados mackerel), atún patudo o ahí (bigeye albacore tuna). No coma más de de manera sustentable y que o ahí tuna), pez espada (swordfish), dos latas de atún claro por semana. tengan grasas saludables y bajo blanquillo (tilefish) o tiburón (shark). contenido de sustancias tóxicas. Estos pescados tienen altos niveles de Cuatro de los pescados de mayor Algunas buenas opciones son mercurio. Controle los avisos locales consumo que tienen bajo contenido el salmón de mar abierto (wild sobre el nivel de contaminación del de mercurio son: salmón, abadejo salmon), las sardinas, las anchoas Pescados y mariscos pescado que pesquen usted, sus (pollock), bagre (catfish) y atún y el arenque (herring). familiares y sus amigos. claro enlatado (chunk light tuna). Limite los alimentos con alto contenido Limite los alimentos con alto contenido Limite los alimentos con alto contenido de grasa animal. Elija huevos de de grasa animal. de grasa animal. granja (pastured) y productos lácteos Si no puede comprar productos lácteos Consuma grasas saludables de fuentes orgánicos. Consuma grasas vegetales orgánicos, elija productos descremados. vegetales como semillas, nueces y aguacate. saludables. Lácteos y grasas animales Coma carne con moderación y Coma carne con moderación y elija Coma carne con moderación consuma más proteínas de fuentes carnes producidas sin el uso de y elija carnes orgánicas y de antibióticos ni hormonas. vegetales. ganado de pastura. Prepare la mayoría de sus comidas Siempre que sea posible, evite las Aumente la cantidad de comidas en casa con ingredientes frescos comidas rápidas compradas y otros que usted prepara en casa. orgánicos, locales y de estación. alimentos procesados.

Coma en casa