FARMWORKER JUSTICE

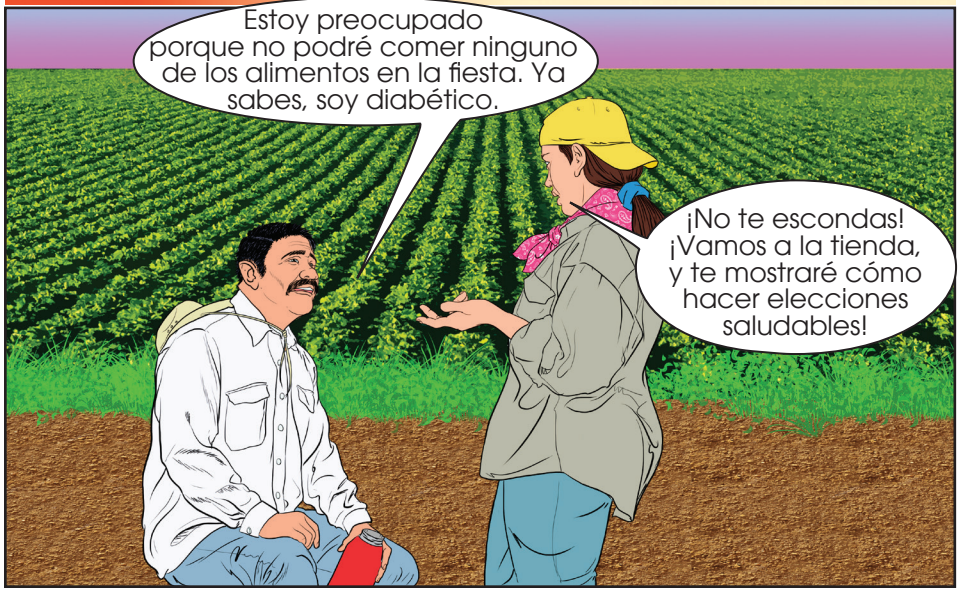
Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración de Servicios y Recursos de la Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios de Salud de los Estados Unidos (HHS) como parte de un total otorgado de $450,000 con 0% financiado con recursos no gubernamentales. Los contenidos son de los autores y no necesariamente representan las ideas oficiales, tampoco están aprobadas por HRSA, HHS, o el gobierno de los Estados Unidos. Para más información visite HRSA.gov

FJ agradece a Araceli Trevino, Erin Bergquist, y Alison St. Germain por su ayuda con este folleto.

Arte y diseño: Salvador Sáenz / Asistencia de arte: Uriel E. Sáenz

el SABOR de la FIESTA

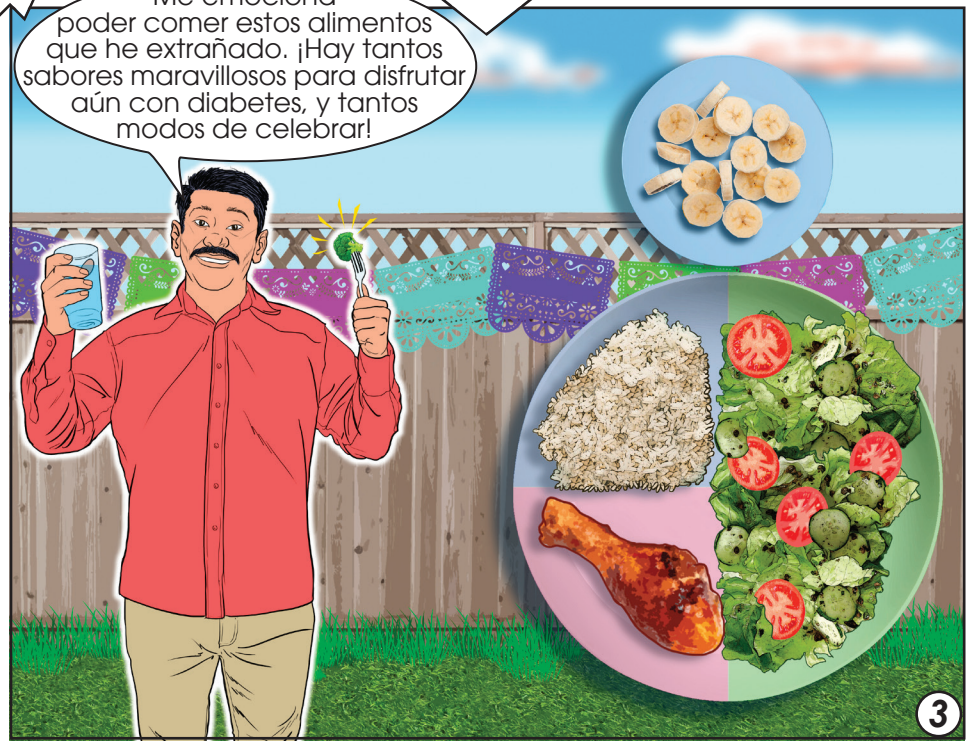
Tomando decisiones saludables



¡Tu médico pudo mencionar que debes cuidar los carbohidratos y las porciones! Esa información está en la etiqueta! Pide a un dietista o médico que te explique cómo elegir saludablemente con esta información.
Nutrition Facts
8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)
Amount per 2/3 cup
Calories 230
% DV*
12% Total Fat 8g
5% Saturated Fat 1g
Trans Fat 0g
0% Cholesterol 0mg
7% Sodium 160mg
12% Total Carbs 37g
14% Dietary Fiber 4g
Sugars 1g
Added Sugars 0g
Protein 3g
10% Vitamin D 2mcg
20% Calcium 260mg
45% Iron 8mg
5% Potassium 235mg
* Footnote on Daily Values (DV) and calories reference to be inserted here.

¡Hey, es Ricardo!
¿Dónde estabas?
¡Al fin!
¡Ven a comer!

A veces se me antojan las papitas. ¿Puedo comprar algunas?
Sí, está bien darse algunos gustos. Nos aseguraremos que la porción sea pequeña y que siga las recomendaciones de tu médico.
POTATO CHIPS
MONSTER SIZE!
POTATO CHIPS
SMALL SIZE!
BEER
Atención: Lo mismo aplica a bebidas, incluyendo jugos y cervezas. Cuida el contenido de azúcar y tamaño de la porción.
2


Me emociona poder comer estos alimentos que he extrañado. ¡Hay tantos sabores maravillosos para disfrutar aún con diabetes, y tantos modos de celebrar!
3