

Tips and foods for good Nutrition

Sugerencias y alimentos para una buena Nutrición

Waterpack instead of fruit packed in juice or tuna packed in oil.
Comida enlatada en lugar de fruta en almíbar o el atún en aceite.

Make your own pasta instead of salty, pre-packaged pastas.
Haga su propia pasta en lugar de comprar pastas saladas, pre-envasadas.



Watch portions. It's a great step forward.

Vigile las porciones.
Es un gran paso adelante.

Cut back on sugar. The more
you eat it the more you want it.
Reduzca el consumo de azúcar.
Cuanto más se come más se quiere.

Low-sodium foods
Alimentos bajos en sodio

Try oven baked chicken rolled in cornflakes.
Pruebe el pollo al horno envuelto en cereal de maíz.

Teas like chamomile and mint are
soothing. Ginger improves digestion.

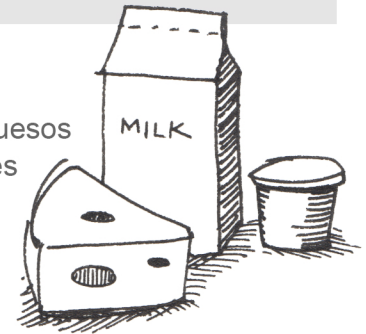
Té como el de la manzanilla y el
de la menta son calmantes. El de
jengibre mejora.



Do this for you and your children. What is your motivation for doing this? Some how or other you have to believe that this is important to your life. Don't you want to be 80 and go on the turn-around to Las Vegas? Well you will, if you're healthy. You will determine what your life is going to be. And keep trying.

Haga esto para usted y sus hijos. ¿Cuál es su motivación para hacer esto? De alguna manera o otra hay que creer que esto es importante para su vida. ¿No quiere cumplir 80 y viajar de ida y vuelta a Las Vegas? Lo hará, si sigue sano. Usted determinará lo que su vida sera. Hay que seguir intentándolo.

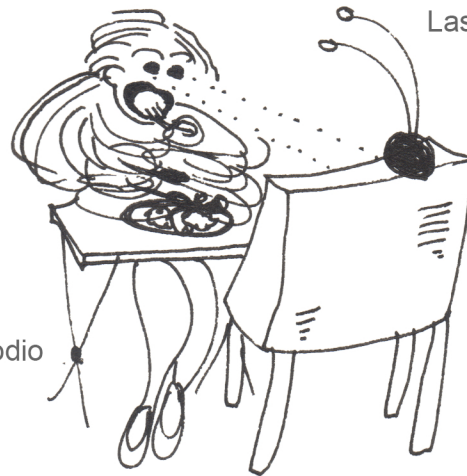
Leche descremada y quesos
Lowfat milk and cheeses



Try sweet potato fries.
Pruebe papas fritas de camote.

Fresh and raw vegetables and fruits
Las verduras frescas y crudas y frutas

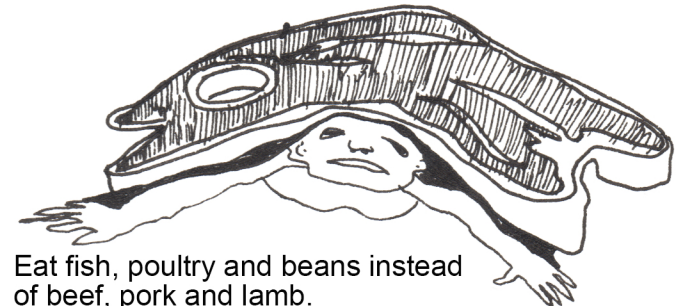
Herbs and seasoning instead of salt
Hierbas y especias en lugar de sal



Don't eat in front of TV. (You'll forget
you're eating and over eat.)

No comer frente al televisor. (Se
olvidará de lo que come y comerá más.)

Make potato salad with no mayo or eggs.
Prepare ensalada de papa sin
mayonesa o huevos.



Eat fish, poultry and beans instead
of beef, pork and lamb.

Coma pescado, pollo y frijoles en lugar de carne
de res, cerdo y cordero.