



## CINCO MINUTOS DE LA VIDA

*Yesenia, Graciela y Maricela hablan del amor,  
la vida y la comida*



### 'A lo hecho, pecho'

Janice O. Harwood,  
Advisor: Nutrition, Family  
& Consumer Science -  
Monterey, San Benito &  
Santa Cruz Counties  
1432 Abbott Street  
Salinas, CA 93901  
831-759-7350  
FAX 831-758-3018  
espanol: 831-759-7393



¿Recuerda el episodio previo? Yesenia y Graciela hicieron un pacto con Maricela para comer saludablemente y andar juntas cada día, para que Mari pudiera prevenir la diabetes, y las tres pudieran mantener su salud y aptitud física. "Amigas para siempre", ellas dijeron. *Ahora*, después de 2 semanas...

Oye, es super tener un poquito de descanso. ¿Has visto a Maricela recientemente?

No. No desde el día que el doctor le dijo que pudiera tener la diabetes...



¿Recuerdas nuestro pacto para comer saludablemente y hacer ejercicios juntas? Debemos llamarle a ella ...



¡Ay! Hablando de Maricela, aquí viene su esposo ...

...¡Y él se ve enojado!

Hola Carlos...¿qué pasa contigo .. y con Mari?

Buenas tardes, señoritas ... espero que ustedes se sientan bien, porque yo tengo algo que decirles...



Estoy tratando de hablar con cortesía, pero quiero saber porque ustedes dos están metiéndose en mi vida .. y hablando 'basura' con mi esposa ..

¿de qué está hablando?

??????

Las dos semanas pasadas, vengo a mí casa muy cansado, y con mucha hambre, y ¡Maricela me da verduras! Chicharos, y zanahorias, rábanos y betabeles ...¿qué tipo de comida es *eso* para un hombre que trabaja mucho? ...Y ensaladas .. ¿Están vacilando?

¡Nos parece deliciosa!

¡Todo eso viene de ustedes dos! ¿Quién les da el derecho de mandar a mi esposa ..en lo que puede hacer, y cómo preparar la comida .. y lo que puede cocinar para mí?

...pero..pero.. Carlos!...

Ay, ¡cálmate!

Oye Carlos, es solamente que Mari pueda tener la diabetes. No más tratamos de ayudarle a ella...

Sí, Carlos.. Yo tengo algunas recetas *saludables* para probar.

¿Saludable! ¡VA! La comida *saludable* tiene un sabor horrible. Dame *carne!* Y tortillas .. *muchas tortillas!*

## Cinco Minutos de la Vida



Pues, yo no sé ..

Carlos, la comida saludable puede ser deliciosa, ¿sabes?

Sí, Carlos.. por lo menos, pruébala. Ustedes dos se sentirán mejor, si comen saludablemente ... y tendrán más energía, también..



No quiero cambiar mi vida... O, ..? Hm!



Pues, okay... lo trataré ... probaré una o dos que ustedes *dicen* que están tan sabrosas...

!Vale más que estén *muy* deliciosas!



Adiós, Carlos.

Graci, pienso que Carlos será difícil a persuadir.. espero que tus recetas *serán* deliciosas!

Sí, mi comida *es* deliciosa, Yesi.. y bien sabrosa!

Una  
semana  
después..

Hola Dave..

Buenas tardes Carlos. ¿Cómo estás? Oye, te ves un poco deprimido, mijo ... ¿qué te pasa?

Pues, ¡Mari puede tener la diabetes! Sus amigas desean que nosotros comamos de todos los alimentos aburridos y *saludables*...¡verduras! Es *nuestra* vida, ¿correcto? Vamos a hacer lo que *nosotros* queremos ...lo que *yo* quiero. Y también, ¿cómo se ve si yo permito que las mujeres me digan qué hacer .. cómo manejar mi vida? No se ve bien, ¡le digo! Así por eso, sí, *estoy* algo deprimido.

Verduras, jmm..es difícil, de acuerdo. Pero, todavía..

Pero de todas maneras .. ¿dónde en todo esto está mi bistek? ¿Y mis tortillas? ¿Y, debo escuchar a esas mujeres?

Pues, la verdad, mijo, es que ¿es una cosa de la salud! Tenemos nomás un cuerpo, y debemos mantenerlo...entonces, sí Maricela, de vera, tiene la diabetes.....



..lo más importante es que, una persona haga lo que sea necesario... para cuidar su familia, y de sí mismo . Hace lo que necesita ... El hombre tiene que hacer lo que se necesita ... ¿sabes?

## Dos Meses Después

Pues, mira quien viene ..  
¡la pareja encantada!  
¡Hola! Wow, ¡se ven *super!*

Oye, Graciela ... Llamé a Mari anoche para andar juntas, y .. sorpresa grande.. ella está como, 'Carlos y yo estamos haciendo ejercicios juntos, ¡diariamente!'



Hola Yesenia,  
hola Graciela ...  
¿Que onda?

Pues, Señoritas, decidí ser saludable .. y apoyar a mi esposa para comer saludablemente .. y ¡la comida está sabrosísima!



¡Nos sentimos fantásticos!  
Exactamente como recién  
casados..



Y estamos haciendo  
ejercicios juntos,  
después del trabajo...

¡..casi cada día!  
¿Pueden ver que he  
perdido cinco libras  
de peso?

¡WOW!



Hasta la próxima vez, en la  
boda de tu prima, Graci...

Ya nos tenemos  
que ir... ¡bye!





Yesi, ¡estoy tan impresionada! Ellos escucharon a nuestro avisos, y tuvieron un éxito fantástico. Qué cambio hicieron.. especialmente Carlos. Ellos parecen super, y más enamorados ... ¡es *tan* romántico! Mira lo que el amor ..y la comida saludable y el ejercicio pueden hacer para dos personas..

Tienes mucha razón, Graciela. Ahora, *nosotras* debemos empezar andar juntas otra vez .. ¡cada día! Yo quiero bajar peso ... algunas libras.. Para verme *super* para la boda de tu prima. Falta un mes, ¿qué no? ¿Vendrá ese *hombre guapo* de México?



O, si .. él vendrá. Es difícil esperar. Él va a traer algunos platos bonitos de Oaxaca como regalos...

A continuar.....

¿Platos de Oaxaca? Jmm.. quiero saber algo de esto.. es que pienso que he oído algo en las noticias acerca de los platos de Oaxaca...

*¡Muchas gracias a nuestros voluntarios !*

**Actores:** Karla Tinajero, Massiel Cruz, Guillermo Bravo, Alicia Delgado y Dave Delgado

**Ayuda con el Español:** Dave Delgado, Riesa Bigelow, Karla Tinajero y Massiel Cruz

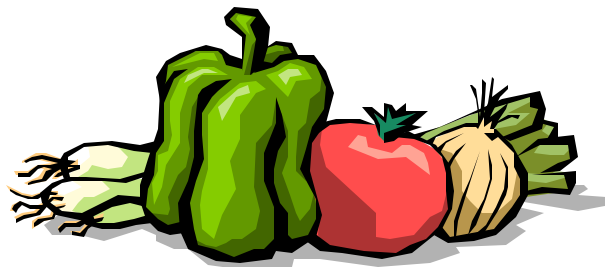
**También gracias para su apoyo al Comisionado de la Agricultura del Condado de Monterey Eric Lauritzen y UCCE Directora del Condado Sonya Varea-Hammond.**

“Cinco Minutos de La Vida” criado por Kathleen Nolan para la Extensión Cooperativa de los Condados de Monterey, Santa Cruz y San Benito Counties, 2001.

Muchas gracias a los que han demostrado su apoyo para la buena salud de nuestras comunidades locales con sus contribuciones en la publicación de la foto-novela. *Gracias especialmente a la ciudad de Greenfield, la ciudad de Soledad, Pacific International Marketing, la ciudad de Gonzales y la ciudad de King City.*



La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona. Esta prohibición abarca razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, orientación sexual, ciudadanía o condición de veterano (veterano con incapacidad específica, veterano de la era de Vietnam o cualquier veterano que haya estado en servicio activo en una guerra, campaña o expedición para la cual una insignia de campaña haya sido autorizada). La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales procedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Drive, Oakland, CA 94612-3560 (510) 987-0096



## **UN DÍA DE LA COMIDA “ESTILO MEXICANO” para la DIABETES**

Desayuno:	1 porción (2/3 taza) avena con 2 cucharadas pasas y ½ taza leche 1% 1 taza café con ½ taza leche (1%) ¼ melón chico con poquito de jugo de limón
Bocadillo:	½ banana y ½ taza yogur vainilla (sin azúcar y grasa)
Lonche:	1 torta de jamón y queso (1 bolillo, 1 onza jamón de pavo, 1 onza queso amarillo, 1 cucharada crema - baja en grasa, 1 cucharadita jalapeños rebanados, ½-1 taza repollo rallado, ½ jitomate rebanado) 1 zanahoria y 1/3 chile campana roja, rebanadas
Bocadillo:	½ taza jugo de jitomate picoso (agregue un poquito de jugo de limón con chile, al gusto) 1 pieza chica de apio con 1 cucharada crema de cacahuete
Cena:	3 onzas pescado horneado con ajo 1/3 taza frijoles del olla ½ taza arroz 1/3 taza salsa fresca (jitomate, cebolla, cilantro, ajo, sal, jalapeños, orégano, jugo de limón) 1 ensalada (1 taza lechuga romano, ¼ jitomate, jugo de limón) 1 tortilla de maíz
Postre:	Postre de Yogur y Fruta : ½taza yogur vainilla, sin azúcar y grasa ½ banana, rebanada, ½ taza fresas rebanadas, 1 cucharada jarabe de arce de azúcar encima de todos)