



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



Oye, es super tener un
poquito 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!



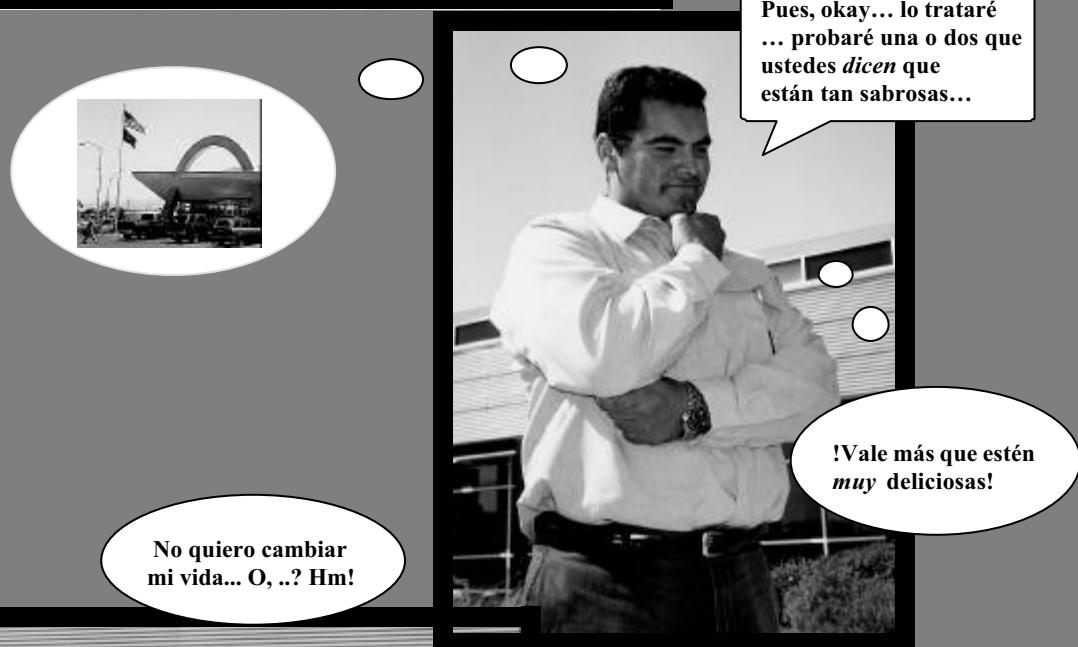
Oye Carlos, es solamente que Mari pueda tener la diabetes. No más tratamos de ayudarle a ella...

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



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!





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 oido 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

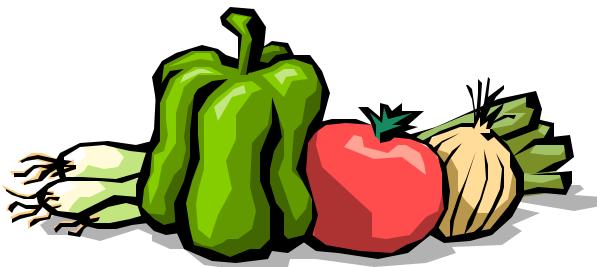
También gracias para su apoyo al Comisionado de la Agricultura del Condado de Monterey Eric Lauritzen y UCCE Directora del Condado Sonya Varea-Hammond .

“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 demostrados 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 cacahuate
- 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)