

# Consejos para comer saludable en su taxi

Con un poco de planeación, usted puede comer saludable incluso mientras está trabajando. Traiga botellas de agua, empaque un almuerzo, y prepare meriendas para su día. Estos consejos le van a ayudar a mantenerse saludable mientras está en el camino.

## Para Más Información

Apunte la cámara de su teléfono a este código QR y toque el enlace para obtener más información.



NYC Taxi & Limousine Commission (TLC)  
Driver Resources  
<http://tiny.cc/ssymuz>



Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center

## Escoja beber agua cuando tenga sed



Traiga botellas de agua de la llave de su casa en lugar de comprar refrescos (sodas), jugos o bebidas deportivas. ¡El agua de la llave de la ciudad de Nueva York es limpia y gratuita! Esto le ahorrará dinero y calorías.



En los meses de verano, congele el agua de la llave en una botella y llévela con usted en la cabina (a qué te refieres con cabina?). El hielo se derretirá durante su turno y siempre tendrá una bebida fría lista.

## Escoja meriendas (snacks) y comidas saludables para cuando tenga hambre.



Merienda (snacks) con frutas y verduras en lugar de papas fritas. Permanecerá satisfecho por más tiempo y obtendrá una mejor nutrición por su dinero.



Los plátanos, las manzanas y otras frutas son una merienda fácil que puede comer en el camino.



Corte vegetales como zanahorias y apio en casa y tráigalos en una bolsa pequeña.



Coma un puñado pequeño de nueces, almendras, pistachos u otras nueces sin sal todos los días para ayudar a mantener su corazón saludable.



Traiga su almuerzo de casa. Esto le ahorrará dinero y es más saludable. Los alimentos de los restaurantes tienen mucha sal.



Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center

**Immigrant Health and Cancer Disparities Service**

Towards Equity in Health