

# Intente no comer carne un lunes

## *¿Por qué nos preocupamos por comer menos carne?*

Comer carne, especialmente carnes rojas y procesadas, se ha relacionado con enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, obesidad y algunos tipos de cáncer.

## *¿Eliminar la carne de mi dieta un día a la semana es suficiente para marcar la diferencia en mi salud?*

¡Sí! Solo un día a la semana sin carne puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, cáncer y diabetes.

## *¿Qué proteínas de origen vegetal que puedo comer en lugar de la carne?*

- Legumbres (garbanzos, lentejas y frijoles)
- Cacahuetes
- Soja (incluye edamame, tofu)
- Guisantes
- Frutos secos y semillas



## *¿Cómo empiezo a hacer cambios en mi dieta?*

Reduzca la cantidad de carne que consume uniéndose a la campaña “lunes sin carne”. Cada lunes, comprométase a comer 3 comidas sin carne. No estará solo. Los dos distritos escolares públicos más grandes de los Estados Unidos, la Ciudad de Nueva York y Los Ángeles sirven comidas sin carne todos los lunes, junto con innumerables otras instituciones en todo el mundo.

**Para obtener más información:** Para obtener ideas de recetas y otras formas divertidas de reducir la cantidad de carne en su dieta, visite [www.mondaycampaigns.org/meatless-Monday](http://www.mondaycampaigns.org/meatless-Monday).



**HealthWhys**  
Un mensaje de salud pública de  
**BlueRidgeHD.org**

Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenos “Me Gusta!”

Síguenos en  
Facebook



**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH