



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Consejos para tener una alimentación saludable mientras conduce su taxi

Con un poco de planificación, puede comer sano incluso mientras está en el trabajo. Lleve botellas de agua, prepare un almuerzo y refrigerios para el día. Estos consejos le ayudarán a mantenerse saludable en la calle.

## **Elija tomar agua cuando tenga sed**

Traiga botellas de agua de la llave de su casa en lugar de comprar refrescos, jugos o bebidas deportivas. ¡El agua de la llave de la ciudad de New York es limpia y gratuita! Así ahorrará dinero y calorías.

Durante el verano, congele el agua de la llave en una botella y llévela con usted en el taxi. El hielo se derretirá durante su turno y siempre tendrá una bebida fría lista.

## **Elija refrigerios y comidas saludables cuando tenga hambre**

- Meriende frutas y verduras en lugar de papas fritas.

Se sentirá satisfecho por más tiempo y obtendrá una mejor nutrición por lo que gastó.

- Las bananas, las manzanas y otras frutas son un refrigerio simple que puede comer en la calle.
- Corte verduras como zanahorias y apio en casa y tráigalos en una bolsa pequeña.
- Coma un puñado pequeño de nueces, almendras, pistachos u otros frutos secos sin sal todos los días para que su corazón se mantenga saludable.
- Traiga el almuerzo listo de su casa. Así ahorrará dinero y será más saludable. Los alimentos que sirven en los restaurantes tienen mucha sal.

## **Obtenga más información**

**Recursos para conductores de la Comisión de Taxis y Limusinas de la Ciudad de New York (TLC)**

[www1.nyc.gov/site/tlc/drivers/driver-resources.page](http://www1.nyc.gov/site/tlc/drivers/driver-resources.page)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Tips for Healthy Eating in Your Cab - Last updated on April 19, 2022

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center