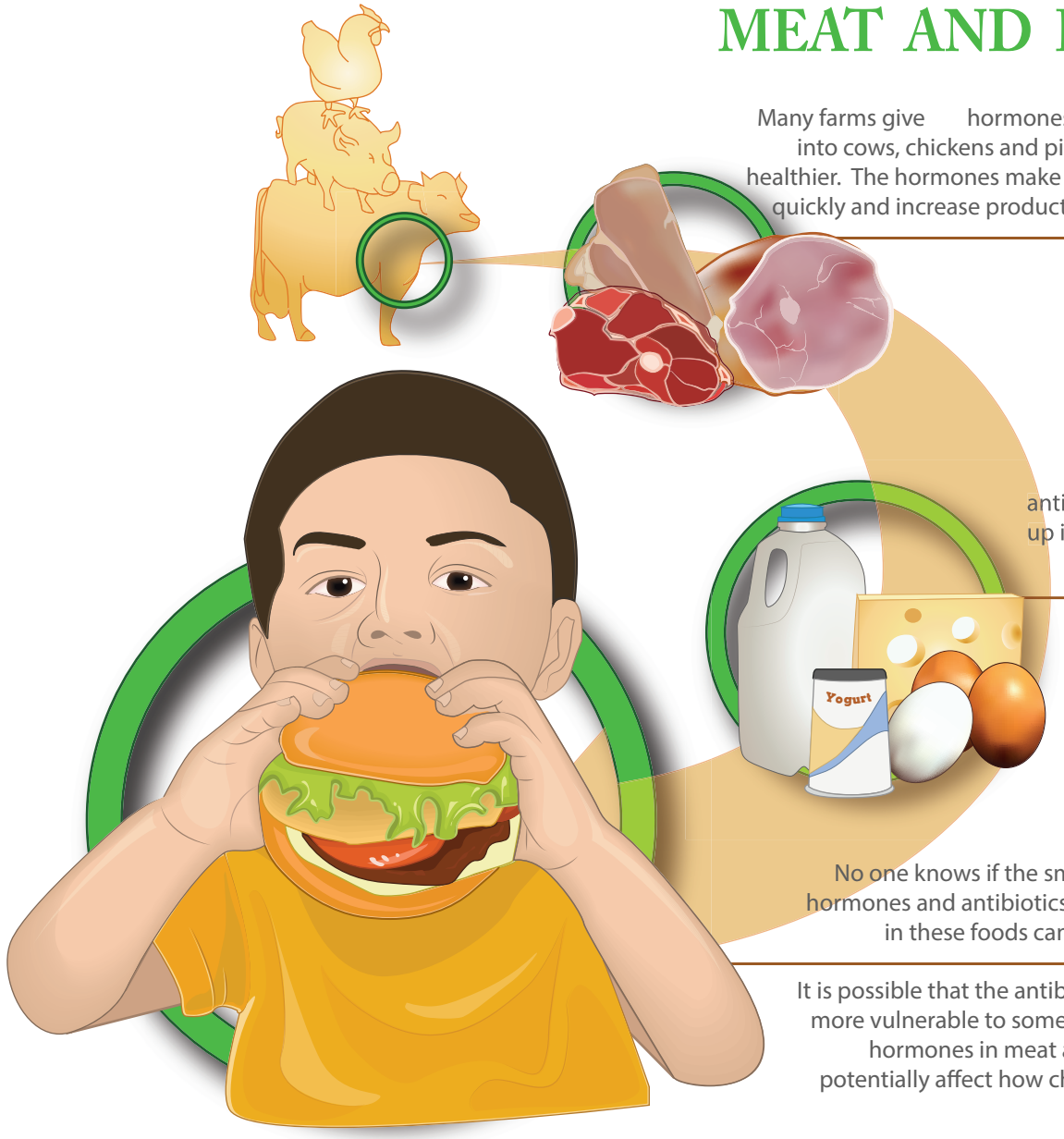
DR. LUZ CLAUDIO
WRITING SCIENCE RIGHT

ANTIBIOTICS AND HORMONES IN MEAT AND DAIRY



Many farms give hormones and antibiotics into cows, chickens and pigs to keep them healthier. The hormones make the aimals grow quickly and increase production of meat and dairy.

Some of these hormones and antibiotics can end up in the meat and dairy we eat.

No one knows if the small amounts of hormones and antibiotics that are found in these foods can cause disease.

It is possible that the antibiotics makes us more vulnerable to some germs and the hormones in meat and dairy could potentially affect how children develop

DO

- If possible, buy meat and dairy that are certfied organic.
- Consider protein alternatives, such as organic tofu and almond milk.
- Choose lower-fat dairy products, such as gouda, cottage cheese and low-fat organic yogurt.

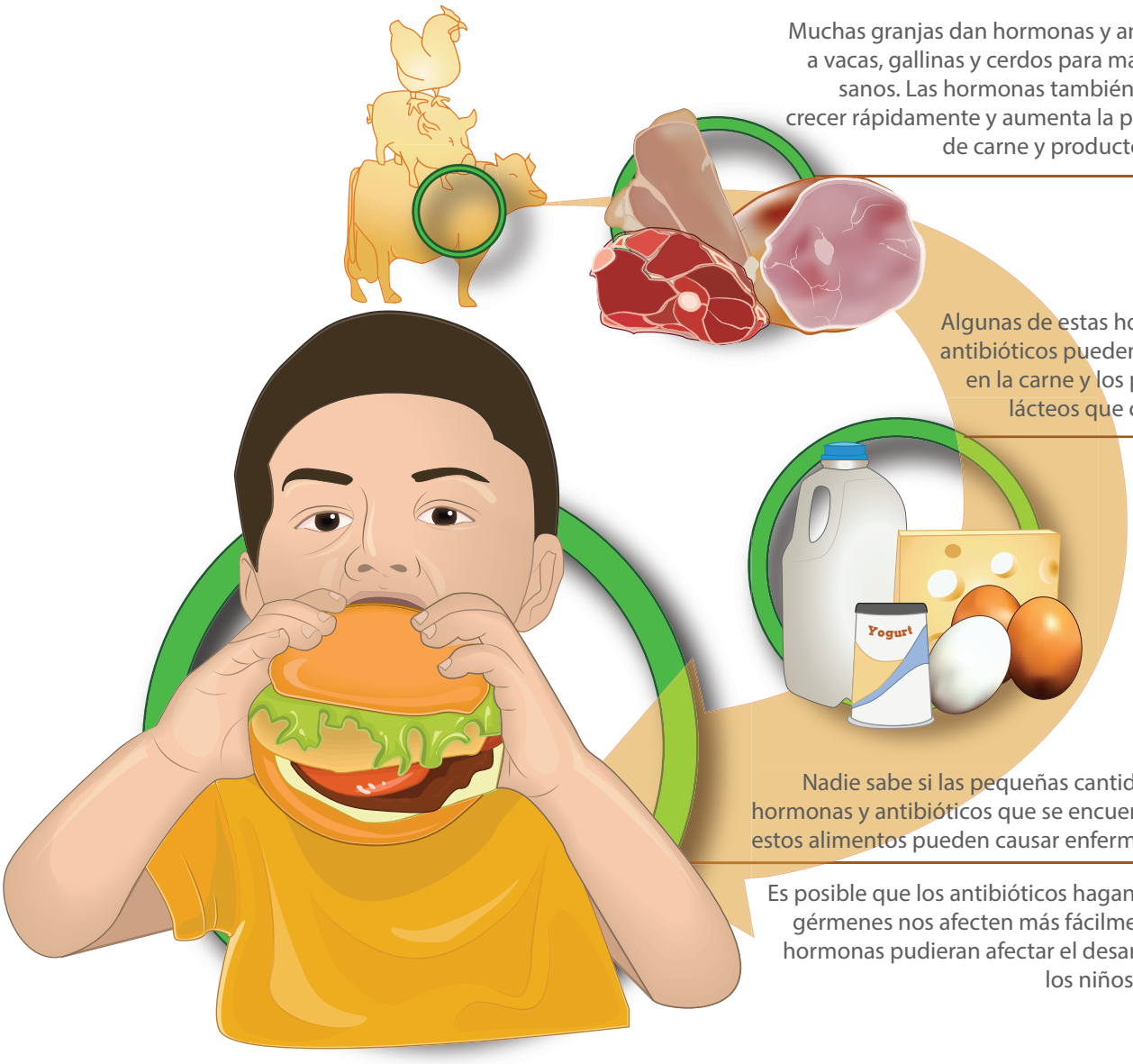
AVOID *or Reduce*

- Do not make meat the main food of every meal.
- Increase all fruits and vegetables in your diet.
- Choose lean meats. Some hormones and other additives can accumulate in the fat.

Source: http://www.ewg.org/meateatersguide/helpful-tips-for-meat-eaters/

DR. LUZ CLAUDIO
WRITING SCIENCE RIGHT

ANTIBIÓTICOS Y HORMONAS EN CARNE Y PRODUCTOS LÁCTEOS



Muchas granjas dan hormonas y antibióticos a vacas, gallinas y cerdos para mantenerlos sanos. Las hormonas también los hacen crecer rápidamente y aumenta la producción de carne y productos lácteos.

Algunas de estas hormonas y antibióticos pueden terminar en la carne y los productos lácteos que comemos.

Nadie sabe si las pequeñas cantidades de hormonas y antibióticos que se encuentran en estos alimentos pueden causar enfermedades.

Es posible que los antibióticos hagan que los gérmenes nos afecten más fácilmente. Las hormonas pudieran afectar el desarrollo de los niños y niñas.

USE

- Si es posible, compre carne y productos lácteos que sean certificados orgánicos
- Considere alternativas de proteínas, tales como tofu orgánico y leche de almendras.
- Elija productos lácteos bajos en grasa, tales como gouda y queso cottage y el yogurt bajo engrasa.

EVITE *o Reduzca*

- La carne no debe ser el plato principal en todas las comidas.
- Aumente las frutas y verduras en su dieta.
- No coma carnes con mucha grasa. La mayoría de las hormonas y otros contaminantes se acumulan en la grasa.

Source: http://www.ewg.org/meateatersguide/helpful-tips-for-meat-eaters/