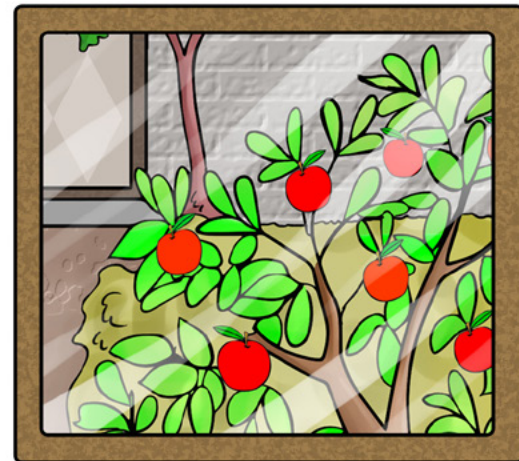
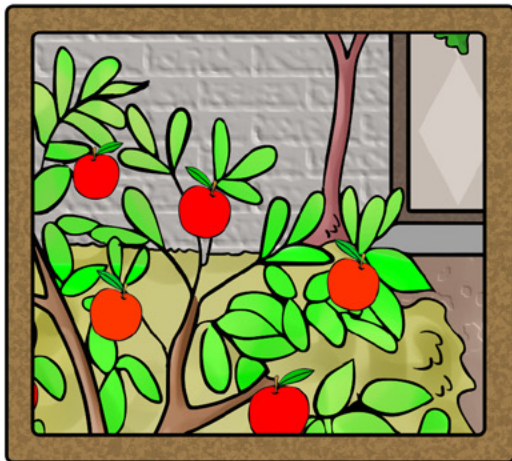


A Maya le encantan los frijoles

Maya Loves Beans



Por/by: Dr. Joshua Lawrence Patel Deutsch

Ilustraciones por/Illustrations by: Afzal Khan

Hola, mi nombre es Maya. Tengo siete años. Mi actividad favorita es jugar al fútbol. Mi hermano mayor, Javier, me lleva al parque a jugar fútbol con mis amigos. A veces él juega con nosotros.

Hi, my name is Maya. I'm seven years old. My favorite thing to do is play soccer. My older brother Javier takes me to the park to play soccer with my friends. Sometimes he plays with us.



También me gusta leer libros. Mi maestra, la señora González, me dijo que leer te hace más inteligente. Trato de leer libros todos los días.

I also like to read books. My teacher Ms. González told me that reading makes you smarter. I try to read books every day.



Vivo en Salinas, California. Mi mamá y mi papá vinieron aquí desde Oaxaca, México, para trabajar en los campos de lechuga y fresa. Luego ellos también ayudaron a mis abuelos y tíos a que vinieran.

I live in Salinas, California. My mamá and papá came here from Oaxaca, Mexico to work in the lettuce and strawberry fields. Afterwards, they helped my abuelos and tíos to come.



SALINAS

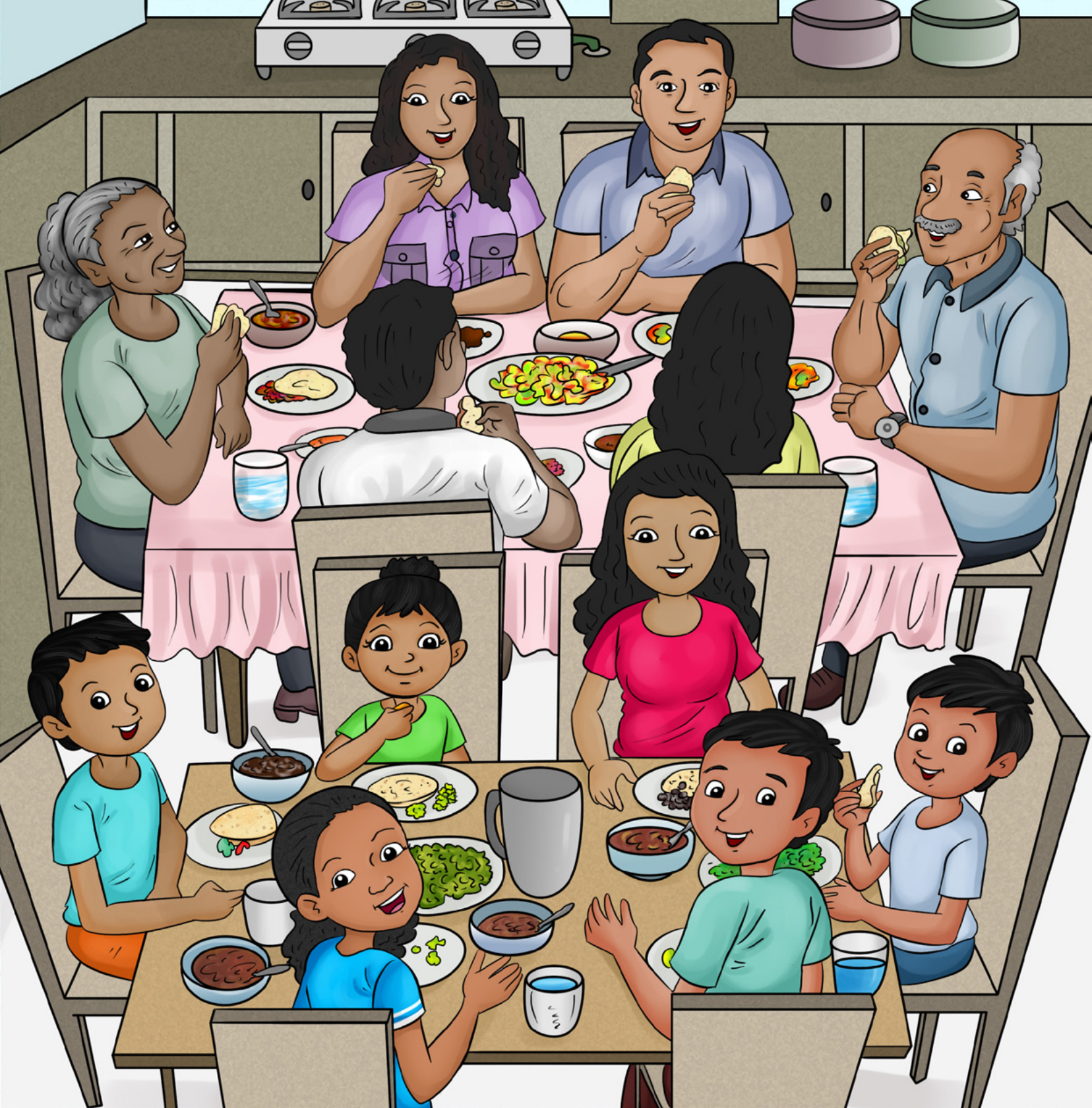
USA

MEXICO

OAXACA

Todos los integrantes de mi familia viven juntos en una casa. Me gusta tener a todas mis personas favoritas en un solo lugar. Cenamos juntos todas las noches.

Everyone in my family lives together in one house. I like having all of my favorite people in one place. We eat dinner together every night.



**Mi comida favorita son los frijoles.
Mamá cocina frijoles todos los días.
Dice que los frijoles son buenos para
la salud. Pero a mí me gustan los
frijoles porque saben deliciosos.**

My favorite food is beans. Mamá cooks beans every day. She says that beans are good for your health. But I like beans because they taste delicious.



Mamá hace muchas variedades de frijoles. Los frijoles negros, rojos y pintos son los que ella cocina más amenudo. También hace lentejas y guisantes partidos. Comemos frijoles con las sopas, ensaladas y tacos. Con tanta variedad, nunca me canso de comer frijoles.

Mamá has many varieties of beans. She makes black, red and pinto beans the most. She also makes lentils and split peas. We eat beans in soups, salads, and tacos. With this much variety, I never get tired of eating beans.



Mamá condimenta los frijoles con sal, pimienta, cebolla, ajo, chile y lima. Nunca agrega aceite o grasa extra. Mamá dice que agregar grasa no es saludable y hace que los frijoles se sientan pesados en el estómago.

Mamá flavors her beans with salt, pepper, onion, garlic, chile and lime. She never adds extra oil or fat. Mamá says that adding fat is unhealthy and makes the beans heavy on the stomach.



Mi abuelita me dijo que los frijoles vienen de Oaxaca. Hace miles de años, mis antepasados fueron los primeros en cultivar maíz y frijoles.

Mi abuelita me enseñó a estar orgullosa de la comida de mi cultura.

My abuelita told me that beans come from Oaxaca. Thousands of years ago, my ancestors were the first to grow corn and beans.

Abuelita taught me to be proud of the food from my culture.



Mi abuelito tiene 60 años, pero todavía trabaja en el campo. Se mantiene fuerte comiendo frijoles y verduras con tortillas. Algunos trabajadores de campo comen comida chatarra y beben refrescos. Ellos se cansan mucho más rápido que mi abuelito.

My abuelito is 60 years old but still works in the fields. He stays strong by eating beans and vegetables with tortillas. Some field workers eat junk food and drink sodas. They get tired much faster than my abuelito.



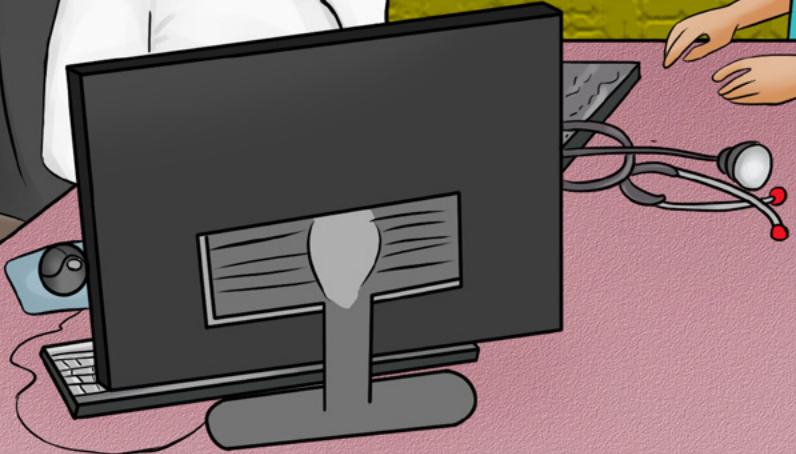
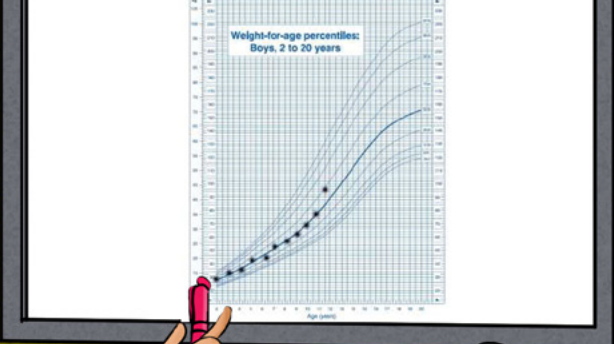
Mi papá cultiva vegetales en nuestro jardín. Comemos vegetales y frijoles cosechados por nosotros mismos. Papá dice que las verduras frescas saben mejor.

My papá grows vegetables in our garden.
We eat our home grown vegetables with our beans. Papá says that fresh vegetables taste better.



Mi hermano Javier estaba engordando por comer comida chatarra con sus amigos. El médico le dijo que solo comiera los alimentos saludables de nuestra casa.

My brother Javier was gaining weight from eating junk food with his friends. The doctor told him to only eat the healthy food from our house.



Además, tengo amigos que comen papas fritas, dulces y comida rápida. A veces beben jugos y refrescos. Pero yo prefiero comer la comida que me prepara Mamá. Estoy orgullosa de las elecciones de alimentos saludables de mi familia.

I also have friends that eat chips, candy and fast food. Sometimes they drink juices and sodas. But I prefer to eat the food that Mamá makes for me. I'm proud of my family's healthy food choices.

CAFETERIA

- ~~~~~•~~~~~
- ~~~~~•~~~~~
- ~~~~~•~~~~~
- ~~~~~•~~~~~
- ~~~~~•~~~~~



Para mí, comer sano es fácil porque los frijoles son mi comida favorita.

For me, it's easy to eat healthy because beans are my favorite food.



Este libro fue creado para el beneficio de los trabajadores agrícolas del Valle de Salinas que quieran leerles a sus hijos. Todas las ganancias serán destinadas a la promoción de la lectura y la salud de las familias agrícolas. Este libro y muchos otros pueden ser descargados de nuestro sitio web, copiados y distribuidos libremente. La compra en gran volumen está disponible para los programas de lectura de las clínicas de salud. Obtenga más información visitando nuestro sitio web: justiciaconsalud.com

This book was created for the benefit of farmworkers in the Salinas Valley who want to read to their children. All profits go towards reading and health promotion for farmworker families. This book and others may be downloaded from our website, copied and freely distributed. Bulk purchasing is available for health clinic reading programs. Find out more by going to our website: justicewithhealth.com



Acerca del autor: El Dr. Joshua Lawrence Patel Deutsch es un médico de familia en el Mee Memorial Hospital en King City, CA.

About the author: Dr. Joshua Lawrence Patel Deutsch is a family physician at Mee Memorial Hospital in King City, CA.

