

## ¿Qué alimentos puedo escoger que contengan menos grasa?

### Menos Grasa

#### Fruta

\* Toda la fruta y los jugos puros 100%

#### Verduras

\* Todas las verduras preparadas sin añadir grasa  
\* Todos los jugos de verdura

#### Panes, Cereales, Arroz y Pasta

\* Panes de granos integrales o enriquecidos, cereales, sémola, panecillos sin mantequilla, bagels, tortillas, galletas sin mantequilla, panqueques, torrija (french toast)  
\* Palomitas de maíz sin mantequilla, biscoch (angel food)  
\* Sopas preparadas con muy poco aceite (1 cucharadita) o sin aceite

#### Grasas, Aceites y Dulces

\* Margarina con poca grasa, aliño para ensalada sin grasa o con poca grasa, mayonesa con poca grasa

### Más Grasa

\* Ensaladas de fruta preparadas con mayonesa, cubiertas batidas, crema agria o queso crema

\* Verduras preparadas con mantequilla, margarina, crema o salsas

\* Galletas, croissant, pasteles, donuts, galletas de mantequilla  
\* Torta (pastel), galletas  
\* Sopas preparadas con mucho aceite (1 cucharada o más)

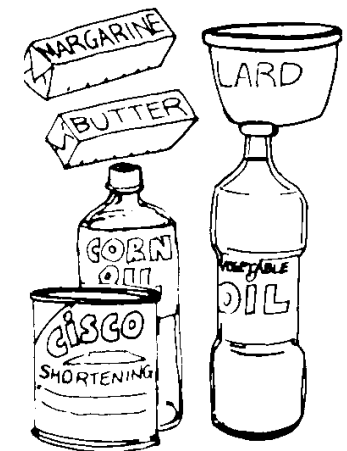
\* Mantequilla, manteca, margarina, manteca (artificial), aceites, mayonesa, aliño para ensalada, crema, crema artificial, tartárico (tartar sauce), salsa de carne (gravy)

## Cómo Escoger Alimentos con Menos Grasa

A veces se puede ver la grasa en los alimentos. Otras veces no se puede.



Grasa "Escondida"



Grasa "Visible"

## ¿Por qué tenemos que comer menos grasa?

La grasa nos da calorías. Demasiada grasa y demasiadas calorías pueden hacer daño a la salud. Se puede reducir el riesgo de ciertas formas de enfermedad al corazón y cáncer comiendo alimentos con menos grasa. También ayuda a bajar de peso.

## ¿Cómo compro alimentos con menos grasa?

Las etiquetas en los productos alimenticios muestran cuánta grasa contienen. La grasa se mide en gramos en las etiquetas de nutrición. Los gramos de grasa indicados muestran cuánta grasa hay en cada porción. Se pueden usar las etiquetas para comparar las cantidades de grasa en los alimentos.

Compare las cantidades de grasa en estos dos quesos.

¿Cuál tiene menos grasa?

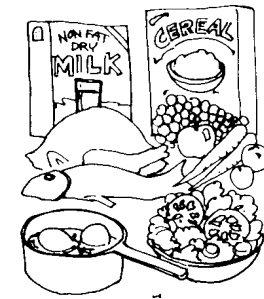
Queso Cheddar	
<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño Por Ración 1 onza (28g/un cubo de 1 pulgada aproximadamente)	
Raciones Por Envase 8	
Cantidad Por Ración	
<b>Calorías</b> 110	Calorías de Grasa 80
% ValorDiario*	
<b>Grasa Total</b> 9g	14%
Grasa Saturada 5g	27%
<b>Colesterol</b> 30mg	9%
<b>Sodio</b> 180mg	8%
<b>Total de Carbohidratos</b>	0%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 0g	
<b>Proteína</b> 7g	

Queso Mozzarella	
<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño Por Ración 1 onza (28g/un cubo de 1 pulgada aproximadamente)	
Raciones Por Envase 8	
Cantidad Por Ración	
<b>Calorías</b> 80	Calorías de Grasa 45
% ValorDiario*	
<b>Grasa Total</b> 5g	8%
Grasa Saturada 3g	15%
<b>Colesterol</b> 15mg	5%
<b>Sodio</b> 170mg	7%
<b>Total de Carbohidratos</b>	0%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 0g	
<b>Proteína</b> 8g	

Una onza de queso mozzarella tiene 4 gramos menos de grasa que una onza de queso cheddar. Cuatro gramos de grasa corresponden aproximadamente a una cucharadita.

## Si un alimento tiene más grasa, ¿significa eso que no debo comprarlo?

No hay alimentos prohibidos. Pero si usted prefiere ciertos alimentos que contienen más grasa, no los coma muy a menudo y cómalos en pequeñas cantidades.



## ¿Qué alimentos puedo escoger que contengan menos grasa?

### Menos Grasa

#### Carne, Ave, Pescado, Frijoles (habichuelas) Secos, Huevos y Nueces

\* Carne de vaca y cerdo con menos grasa, carne molida (chuck), carne molida (round), jamón con menos grasa

\* Atún enlatado en agua

\* Pescado, ave, pavo sin pellejo

\* Frijoles secos y arvejas cocinados

### Leche, Yogur y Queso

\* Leche descremada o con poca grasa, queso parcialmente descremado o con poca grasa, yogur con poca grasa

\* Yogur estilo nieve con poca grasa

### Más Grasa

\* Carnes con mucha grasa como salchicha, tocino, hot dogs, fiambres corrientes, costillas

\* Atún enlatado en aceite

\* Pescado y ave empanados y fritos

\* Mantequilla de cacahuete

\* Leche entera, queso natural de leche entera (como queso cheddar o suizo con poca grasa), queso fundido, crema agria

\* Helado