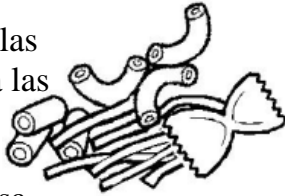


Maneras Fáciles Para Consumir Menos Grasa

Use las siguientes sugerencias para reducir la grasa poco a poco. Aún reduciendo la grasa en pequeñas cantidades, con el tiempo ud. podrá ver los resultados.

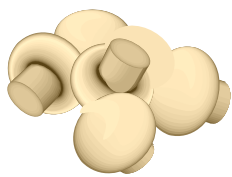
Engrase el sartén con aceite en aerosol en lugar de mantequilla, margarina, o aceite.

Añada frijoles a las sopas, al chili, y a las cazuelas en lugar de carnes de res y cerdo altas en grasa.



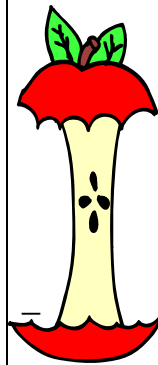
Pruebe productos marcados bajos en grasa o sin grasa, como leche, aderezos para ensaladas, queso crema, crema agria, mantequilla de maní y mayonesa.

Ordene pizza con vegetales en lugar de pepperoni, chorizo, o queso adicional.



Reemplaze alimentos altos en grasa con frutas y vegetales. Las frutas y los vegetales son altos en vitaminas y minerales y bajos en grasa.

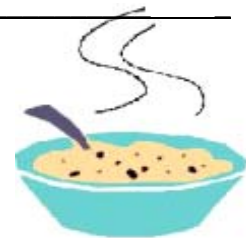
Limite los aderezos altos en grasa. Por ejemplo, reduzca el consumo de aderezos de ensalada, mayonesa, mantequilla, crema agria, y salsas o úselos con menos frecuencia.



Disminuya las meriendas altas en grasa, como papitas fritas, bizcochitos, galletitas y helados. Disfrute meriendas bajas en grasa como frutas, vegetales, y yogur congelado.

Quite la grasa y la piel de las aves y carnes.

Añada frutas y cereales fríos o calientes a su desayuno. Limite las porciones de chorizo/salchichas, tocino, huevos, y papa rallada frita (hash browns) que usted come.



Limite las comidas fritas como las papas y el pollo frito. Coma estos alimentos de vez en cuando. Cocine al horno o a la parrilla alimentos como el pollo, el pescado, y las papas dulces/batatas/boniatos en vez de freírlos.