

# Afuera Con La Grasa

## Su Guía Para Consumir Menos Grasa

La siguiente tabla le indica la cantidad máxima de grasa y calorías que debe consumir diariamente. La cantidad está basada en su género (sexo) y su nivel de actividad.\*

<b>Consumo Diario de Grasas y Calorías</b>
<b>Hombres Activos</b> 87-93 gramos de grasa 2600-2800 calorías
<b>La Mayoría de los Hombres/Mujeres Activas</b> 67-73 gramos de grasa 2000-2200 calorías
<b>La Mayoría de las Mujeres/Personas Mayores de Edad</b> 53-60 gramos de grasa 1600-1800 calorías

Lea “Los Datos de Nutrición” en las etiquetas de los alimentos, para saber el consumo total de grasa en su dieta!

\* Hay otras cosas que pueden afectar la cantidad de grasa y calorías que usted debe consumir diariamente. Si usted es extremadamente alto o bajo, es muy atlético, o tiene una condición médica seria, la cantidad de grasa y calorías que usted necesita pueden ser diferentes. Si usted desea saber la cantidad exacta que puede consumir, consulte a su médico o dietista.



7/23/07

Este material fue financiado por el Programa de Cupones de Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Para solicitar cupones de alimentos, llame o vaya a la oficina local de Cupones de Alimentos. En New Jersey solicite por internet al [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fsn.usda.gov/fsp](http://www.fsn.usda.gov/fsp). Si usted necesita ayuda para localizar su oficina local de Cupones de Alimentos en NJ llame al 1-800-792-9773; fuera de NJ llame al 1-800-221-5689.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders, La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidad con igualdad para todos.