

¿Qué Puedo Hacer Para Reducir El Consumo de Grasa?

Pequeños cambios en su dieta pueden hacer una GRAN diferencia para reducir el consumo de grasa:

Categorías de Cambio	Ejemplos	Sus Metas
Disminuya los aderezos altos en grasa.	<ul style="list-style-type: none"> Evite aderezos para ensaladas altos en grasa, mantequilla y salsas cocidas (gravies). Reemplácelos con productos bajos en grasa o sin grasa. 	
Disminuya las meriendas altas en grasa.	<ul style="list-style-type: none"> Coma menos papitas fritas, galletitas, bizcochitos (pastelitos) y helados. 	
Disminuya las grasas cuando cocine.	<ul style="list-style-type: none"> Use aceite en aerosol en lugar de aceite en botella. Coma menos comidas fritas, como papas fritas y pollo frito. 	
Reemplace carnes altas en grasa.	<ul style="list-style-type: none"> Reemplace carnes altas en grasa al preparar salsas, chilis y guisados y use en su lugar arroz, fideos o frijoles/habichuelas secas. 	
Use productos bajos en grasa o sin grasa.	<ul style="list-style-type: none"> Use mostaza, salsas de BBQ y salsa de tomate en lugar de mayonesa. Escoja leche sin grasa y mayonesa, queso, y aderezos para ensaladas bajos en grasa. 	
Cambie su desayuno.	<ul style="list-style-type: none"> Coma más cereales con leche o tostadas y frutas, en lugar tocino/ tocineta, salchicha/chorizo, y “donuts.” Reemplace la mantequilla y el queso crema con jalea o mermelada. 	
Escoja aves y carnes magras (bajas en grasa).	<ul style="list-style-type: none"> Escoja cortes de carne bajos en grasa, como el lomo de res. Quítele toda la grasa visible a las carnes y aves. Escoja la carne blanca de aves en lugar de la carne oscura. Quítele la piel a las aves. 	
Escoja pescado en lugar de carnes y aves.	<ul style="list-style-type: none"> Coma pescado 2 o 3 veces a la semana. Limite las frituras. Elija el método de hornear o asar. 	
Reemplace alimentos altos en grasa con frutas y vegetales.	<ul style="list-style-type: none"> Coma zanahorias, apio y trozos de pimiento como merienda. Escoja una fruta para una merienda rápida y baja en grasa. 	

7/23/07