

Alimentos Reducidos En Grasa

Cuando se quita grasa de los alimentos, se les llama alimentos reducidos en grasa. Para consumir menos grasa en el día, siga estas reglas.

Lea las etiquetas de los alimentos para saber si la grasa ha sido reducida.

Busque que diga:



- Bajo en grasa (low fat)
- Bajo en grasa (light o lite)
- Grasa reducida o menos grasa (reduced fat o less fat)
- Sin grasa (fat-free, no fat, zero fat, non-fat)



!Consuma alimentos reducidos en grasa!

- Aderezos bajos en grasa o sin grasa
- Quesos bajos en grasa
- Leche de 1% o sin grasa en lugar de leche entera
- Helados/mantecados y galletas dulces sin grasa



!Sin grasa no significa sin calorías!



Seleccione alimentos que sean bajos en ambos, grasa y calorías.

Coma con moderación.

Lea el tamaño/cantidad de la porción en la etiqueta.

4/29/08



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: www.NJHelps.org; or to learn more go to www.fns.usda.gov/fsp. If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.

Cooperating Agencies: Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders. Rutgers Cooperative Extension, a unit of the Rutgers New Jersey Agricultural Experiment Station, is an equal opportunity program provider and employer.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station