

¡Reduzca la grasa - no el sabor!



Proteja la salud de su corazón y el de su familia sirviendo alimentos bajos en grasa y grasa saturada.

Las comidas latinas, tales como los frijoles (habichuelas), los vegetales, las frutas, el arroz y las tortillas de maíz, son parte de una alimentación saludable. Prepárelas de manera saludable para su corazón y el de su familia. Ayude a su familia a comer menos grasa y grasa saturada.

Compre alimentos bajos en grasa.

- Leche descremada o con 1% de grasa.
- Quesos, crema agria, aderezos para ensalada y mayonesa **bajos en grasa o sin grasa.**

- Pescado y pollo o pavo sin pellejo.
Cortes de carne bajos en grasa en vez de carnes con alto contenido de grasa

- Frutas, vegetales y granos como frijoles, arroz, tortillas de maíz y pastas.

Cocine con menos grasa.

- Hornee, ase o hierva en vez de freír.
- Use un sartén, que no pegue, humedecido con aceite en aerosol.
- Use sólo poca cantidad de aceite vegetal o margarina, **en vez** de manteca o mantequilla.
- Cocine los frijoles y el arroz **sin** manteca, tocino ni otras carnes con alto contenido de grasa. Déle sabor a los frijoles con chile verde, cebolla, ajo, orégano o cilantro.

Elimine la grasa.

- Antes de cocinar la carne de res y de cerdo, córtelos la grasa.
- Antes de comer pollo y pavo, quíteles el pellejo.
- Escorra la grasa que sueltan las carnes al cocinarlas.
- Enfríe las sopas y los caldos, y quite la capa de grasa antes de recalentar.

Usted puede hacer cambios poco a poco.

Marque los consejos que pondrá en práctica para comer menos grasa.



- Comer frutas **en vez** de postres altos en grasa como flan, helado de leche, pan dulce o bizcochos.
- Tomar leche descremada o con 1% de grasa.
- Comprar quesos bajos en grasa o sin grasa.
- Hornear, asar o guisar el pollo en vez de freírlo.
- Quitar el pellejo al pollo.

¡Coma alimentos bajos en grasa y grasa saturada!

Más vale prevenir que lamentar.

Text – National Heart, Lung & Blood Institute 1996
This work is licensed under the
Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project
www.healthyroadsmedia.org