



## Coma Menos **GRASAS**

Las grasas están en muchos alimentos como el aceite, manteca de cerdo, la mayonesa, la mantequilla, la margarina, la crema, el tocino (tocineta) y la longaniza.

Aunque no se ven, las grasas están en las galletas, los pasteles dulces, el helado, los quesos, la mantequilla de cacahuete o de maní, los alimentos fritos, las carnes y muchos otros alimentos.

### Cómo Usar Menos Grasa

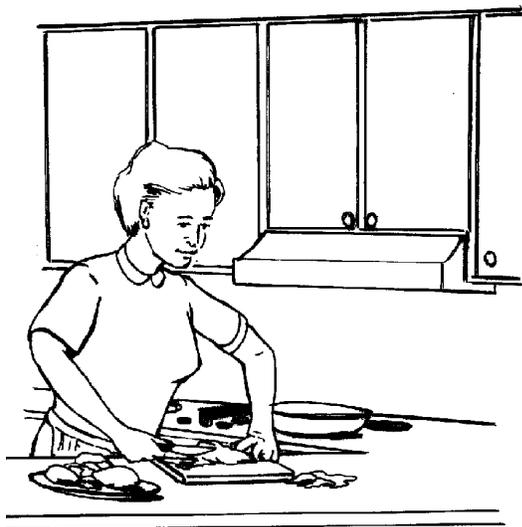
Compre mayonesa, crema y aderezo para ensaladas sin grasa o con poca grasa. Busque estas palabras en las etiquetas: “low-fat”, “light”, “low-calorie”, “non-fat”, o “fat-free”. Prepare aderezos licuando requesón sin grasa con cilantro, cebollitas, y otras especias. Puede usar yogur sin sabor en vez de crema. Use leche en el café en vez de crema artificial en polvo u otro tipo de crema.

No use o use muy poca manteca, margarina y mantequilla. El aceite también es grasa; úselo en muy poca cantidad.

Los alimentos con mucha grasa nos ayudan a engordar y hacen que nos enfermemos de diabetes, del corazón y de algunos tipos de cáncer. El comer demasiada grasa también puede causar otros problemas de salud.

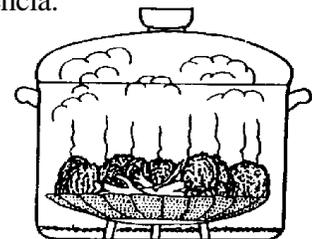


Ponga el aceite en un recipiente que controle la cantidad que sale. Mejor aun: *use aceite para cocinar en aerosol.*



Corte y tire la grasa de la carne de res, cerdo y pollo. Si come chorizo, longaniza, tocino (tocineta) y chicharrón, cómalos en menor cantidad y con menos frecuencia.

Hierva, hornée o ase las carnes y otros alimentos en vez de freírlos o dorarlos. ¡Los alimentos fritos tienen mucha grasa!



*Menos grasa en su alimentación es saludable para su corazón y su bienestar.*