



Coma menos grasa

por Connie Crawley, Anne Whittington y Jenny M. Grimm

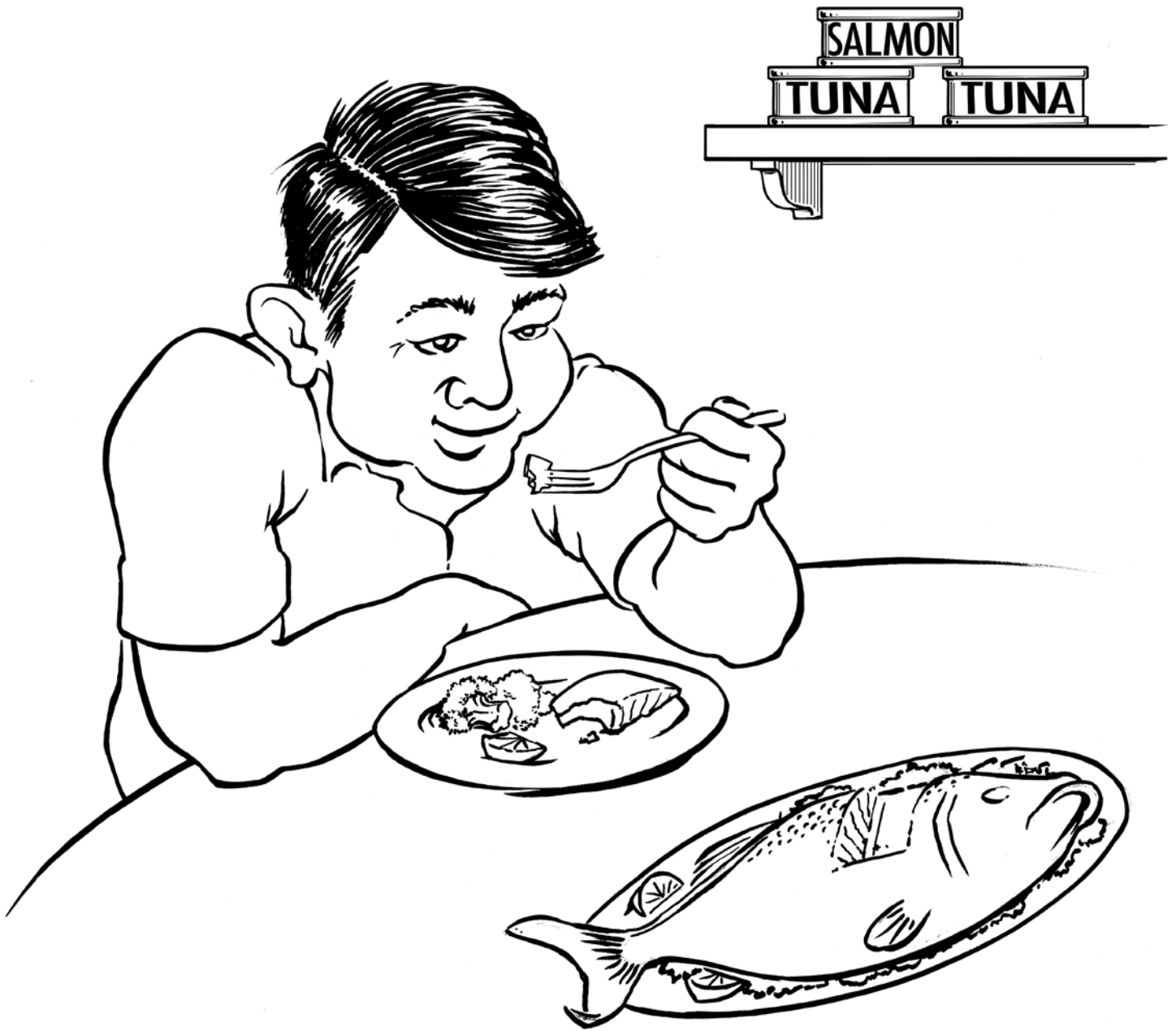
Elimine la grasa...



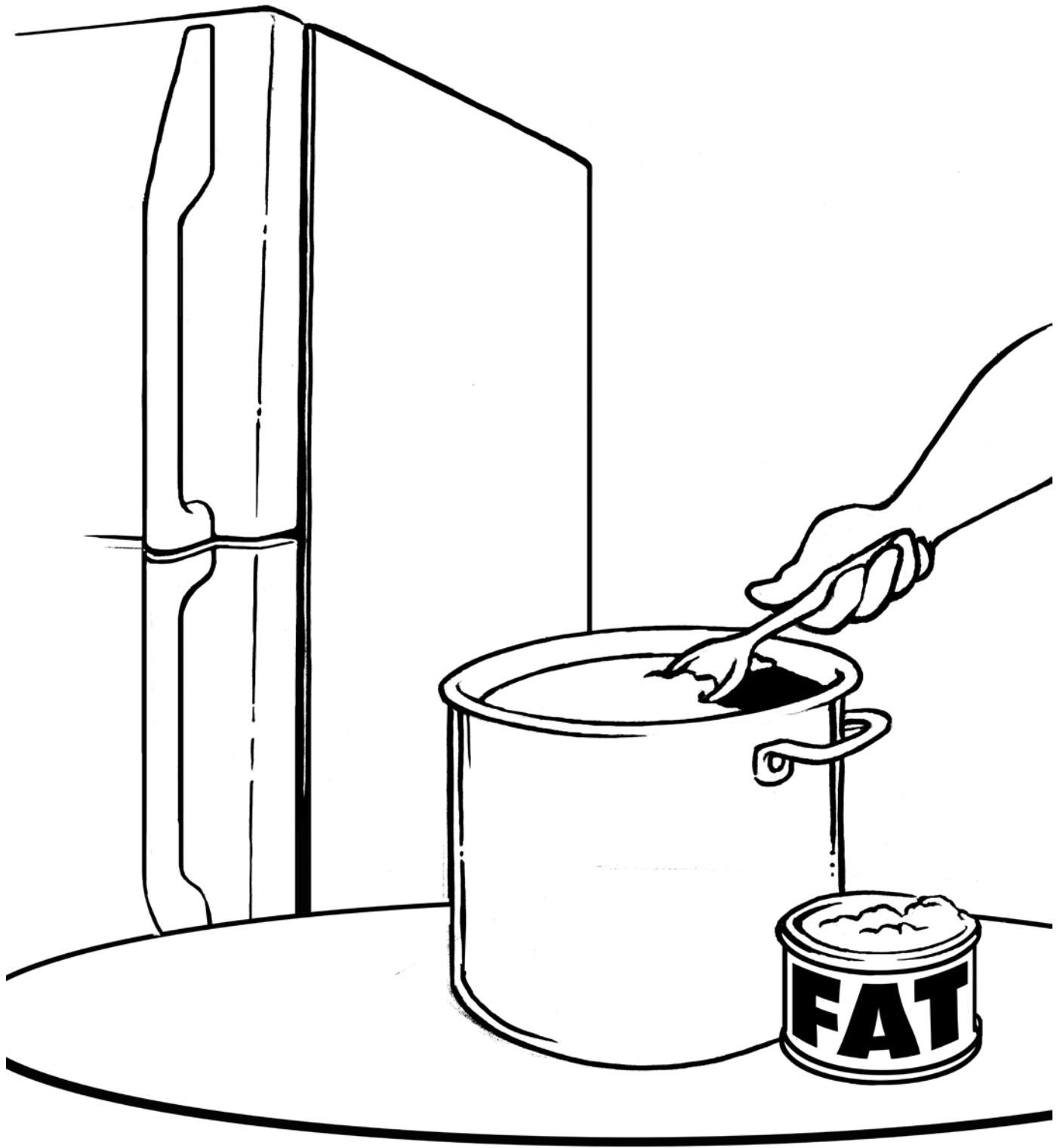
...¡la grasa le pondra gordo!



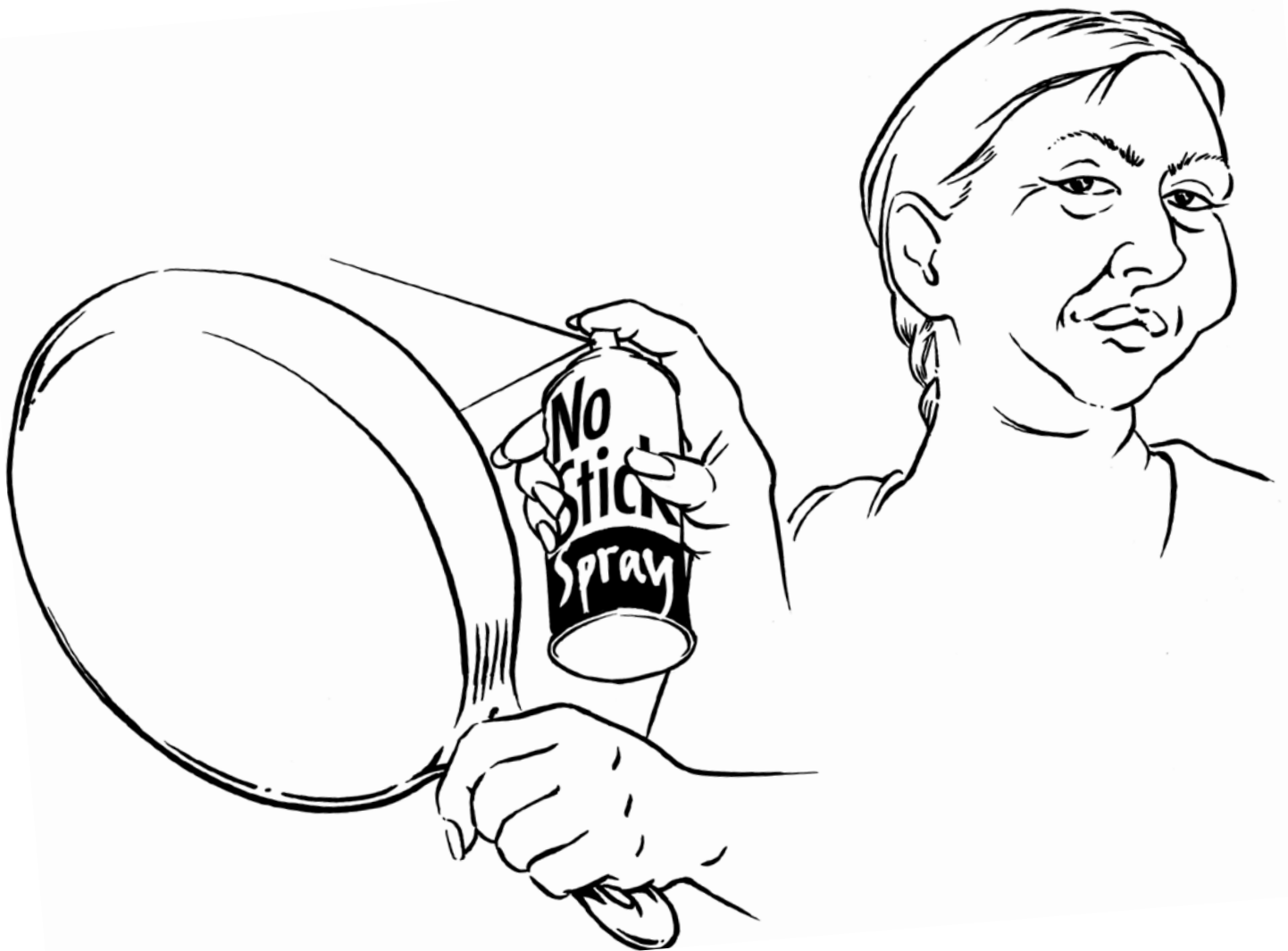
Hierva o cocine las carnes
en el horno.



Coma más pescado, pero asado.



Haga enfriar los caldos, sopas y cocidos. Luego retire la grasa.



Use aceites eu roceador para que
la comida no se pegue.



Use margarina dietética blanda.

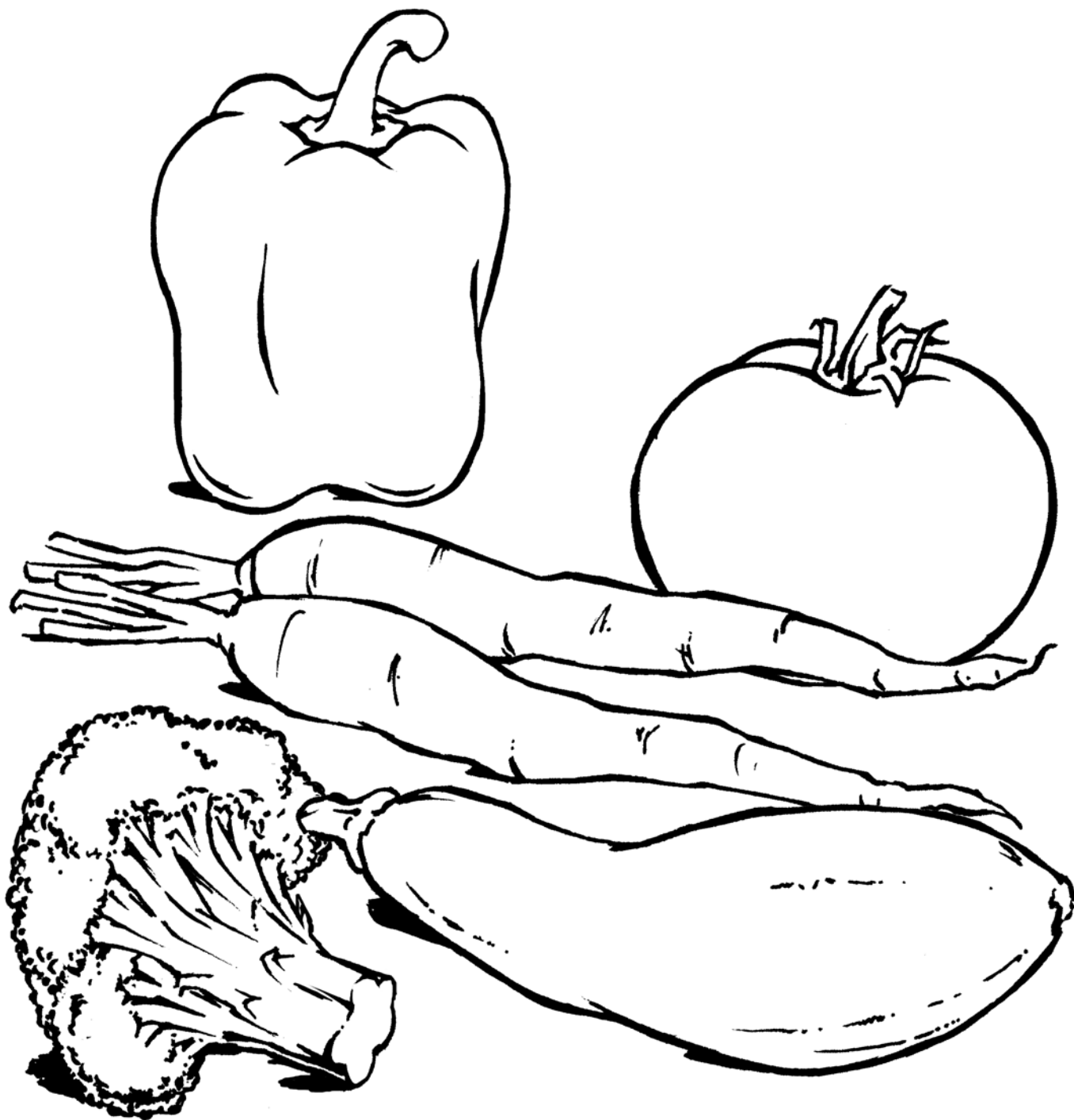


Use mayonesa y aderezos de ensaladas bajos en grasa.



Beba leche semidesnatada
o desnatada.

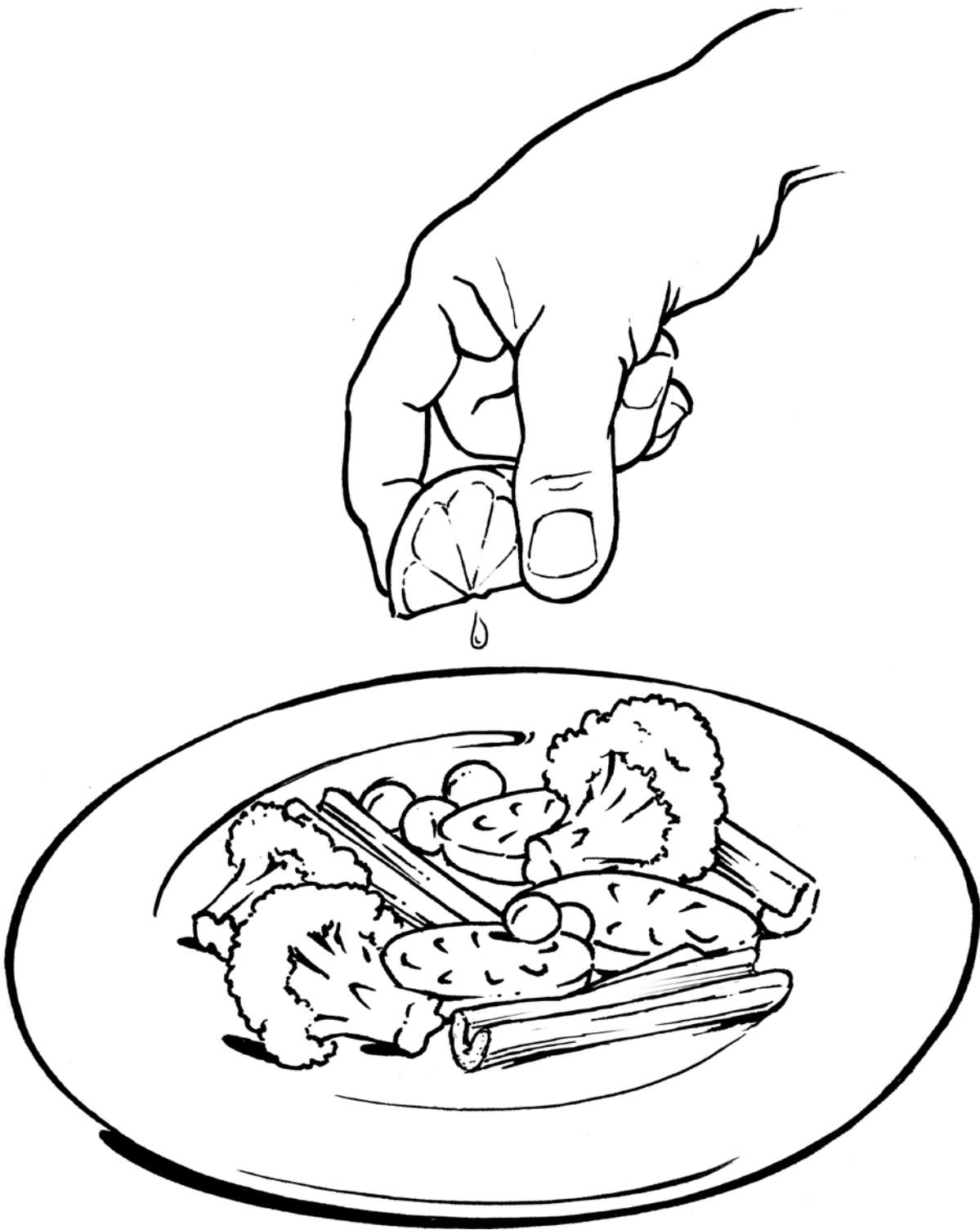
No
colesterol
no significa
sin grasa.



Coma quattro verdure al dia.



Cuando prepare frijoles, maiz o guisantes, aderece con un poco de aceite o con margarina dietética.



Pruebe a poner limón
en las verduras.



Pruebe el yogur semidesnatado o aderezo para ensaladas sin grasa sobre la papas.



Coma fruta para postre.

1. ¿Cuál es una comida baja en grasa?

Leche desnatada.

Pescado asado.

Carne a la plancha.

2. No colesterol no significa sin grasa.

Sí

No

Redactado por:
Connie Crawley, MS, RD, LD
Anne Whittington, RN, MSN, CDE
Jenny M. Grimm, RN, MSN, CDE
Rita J. Louard, MD

Colegio Médico de Georgia
Universidad de Georgia Extensión Cooperativa
Departamento de Recursos Humanos de Georgia

Ilustraciones y diseño por la Oficina de Comunicaciones de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia, después de los conceptos originales por Stephanie Goodson y Robert W. Reardon.

Para más información llame al: (706) 542-3773

Los Hospitales y Clínicas del Colegio Médico de Georgia están participando en el Fondo de Contribución Voluntaria del Estado de Georgia. Este material ha sido desarrollado en apoyo a los programas de cuidado primario a pacientes, sin importar su habilidad para poder pagar.

© 1996 Derechos Reservados



THE UNIVERSITY OF GEORGIA
COOPERATIVE EXTENSION

Colleges of Agricultural and Environmental Sciences & Family and Consumer Sciences ®

Cuando tenga una pregunta...

Llame o visite su Oficina Local de Extensión Cooperativa en Georgia.

Usted encontrará un personal amigable y bien entrenado listo para ayudarle y proporcionarle información, consejos y publicaciones gratuitas sobre agricultura y recursos naturales, ciencias de la familia y del consumidor, 4-H y desarrollo juvenil.

La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los condados del Estado participante. La Extensión Cooperativa, las Facultades de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente & Ciencias de la Familia y del Consumidor de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a todas persona sin importar su raza, color, nacionalidad, edad o discapacidad.

**Una Organización comprometida con los Principios de Igualdad de Oportunidades/Acción Afirmativa
Comprometida a una Fuerza Laboral Diversa**

Boletín # FDNS-E 84-03

Noviembre 2002, revisado en 2010

Otorgado en apoyo y fomento al trabajo realizado por la oficina de Extensión Cooperativa, los Actos del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.