

**¡Reduzca la grasa—
no el sabor!**



**Cut Down on Fat—
Not on Taste!**



**NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
NATIONAL HEART, LUNG, AND BLOOD INSTITUTE
AND OFFICE OF RESEARCH ON MINORITY HEALTH**

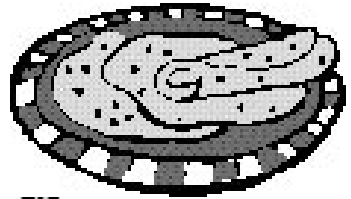


Proteja la salud de su corazón y el de su familia sirviendo alimentos bajos en grasa y grasa saturada.

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.

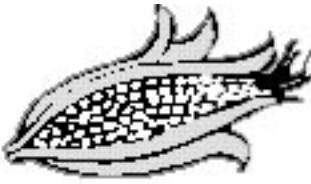
- ▶ Hornee, ase o hierva en vez de freír.
- ▶ Use un sartén, que no pegue, humedecido con aceite en aerosol.
- ▶ Use sólo poca cantidad de aceite vegetal o margarina, en vez de manteca o mantequilla.
- ▶ Cocine los frijoles y el arroz **sin** manteca, tocino ni otras carnes con alto contenido de grasa. 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, córteles la grasa.
- ▶ Antes de comer pollo y pavo, quíteles el pellejo.
- ▶ Escurra la grasa que sueltan las carnes al cocinarlas.
- ▶ Enfríe las sopas y los caldos, y quite la capa de grasa antes de recalentar.





Cambia todos los verbos en el infinitivo a la forma del mandato formal.
Hay 8 infinitivos.

Usted puede hacer cambios poco a poco.

- 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.

