

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.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelpsnaps.org o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsa. Si así, necesita ayuda para localizar su oficina local de SNAP en NJ llame al 1-800-792-9773, fuera de NJ llame al 1-800-221-5689.

Apoyada colaborativa Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen F. hebdidos. La Estación Cooperativa de Rutgers es un sitio de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers, New Jersey es un proveedor y proveedor de actividades con igualdad para todos.

