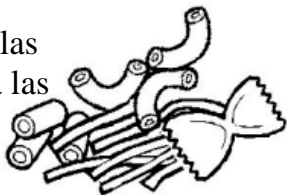


# Maneras Fáciles Para Consumir Menos Grasa

Use las siguientes sugerencias para reducir la grasa poco a poco. Aún reduciendo la grasa en pequeñas cantidades, con el tiempo ud. podrá ver los resultados.

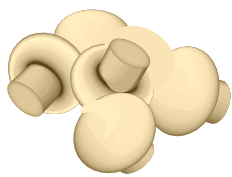
**Engrase** el sartén con aceite en aerosol en lugar de mantequilla, margarina, o aceite.

**Añada** frijoles a las sopas, al chili, y a las cazuelas en lugar de carnes de res y cerdo altas en grasa.



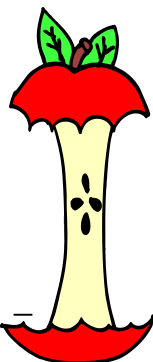
**Pruebe** productos marcados bajos en grasa o sin grasa, como leche, aderezos para ensaladas, queso crema, crema agria, mantequilla de maní y mayonesa.

**Ordene** pizza con vegetales en lugar de pepperoni, chorizo, o queso adicional.



**Reemplaze** alimentos altos en grasa con frutas y vegetales. Las frutas y los vegetales son altos en vitaminas y minerales y bajos en grasa.

**Limite** los aderezos altos en grasa. Por ejemplo, reduzca el consumo de aderezos de ensalada, mayonesa, mantequilla, crema agria, y salsas o úselos con menos frecuencia.



**Disminuya** las meriendas altas en grasa, como papitas fritas, bizcochitos, galletitas y helados. Disfrute meriendas bajas en grasa como frutas, vegetales, y yogur congelado.

**Quite** la grasa y la piel de las aves y carnes.

**Añada** frutas y cereales fríos o calientes a su desayuno. Limite las porciones de chorizo/salchichas, tocino, huevos, y papa rallada frita (hash browns) que usted come.



**Limite** las comidas fritas como las papas y el pollo frito. Coma estos alimentos de vez en cuando. Cocine al horno o a la parrilla alimentos como el pollo, el pescado, y las papas dulces/batatas/boniatos en vez de freírlos.

1/29/09



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: [www.NJHelps.org](http://www.NJHelps.org); or to learn more go to [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.

Cooperating Agencies: Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders.  
Rutgers Cooperative Extension, a unit of the Rutgers New Jersey Agricultural Experiment Station, is an equal opportunity program provider and employer.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station