

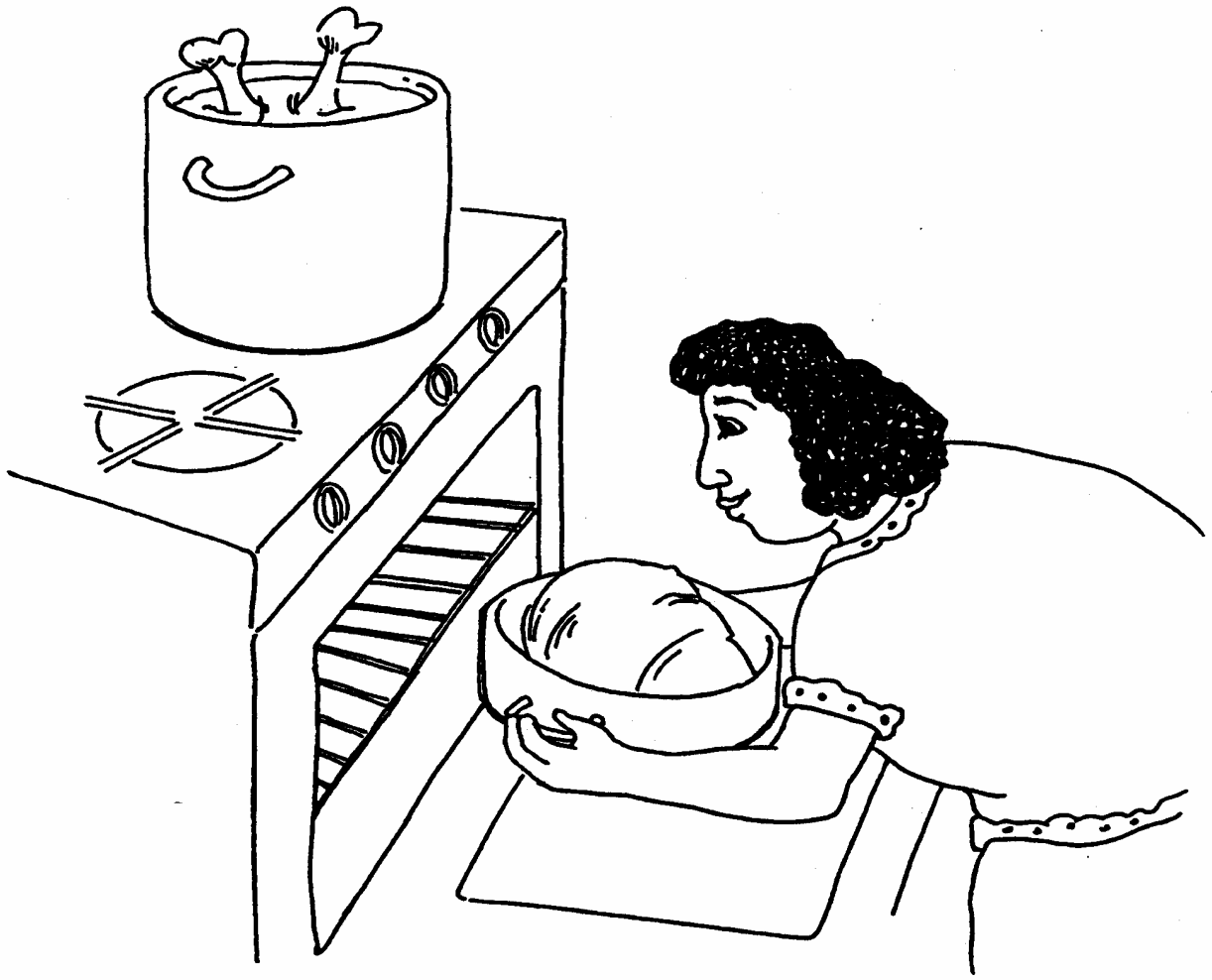
# Coma menos grasa

por Connie Crawley, Anne Whittington Reardon and Jenny M.Grimm

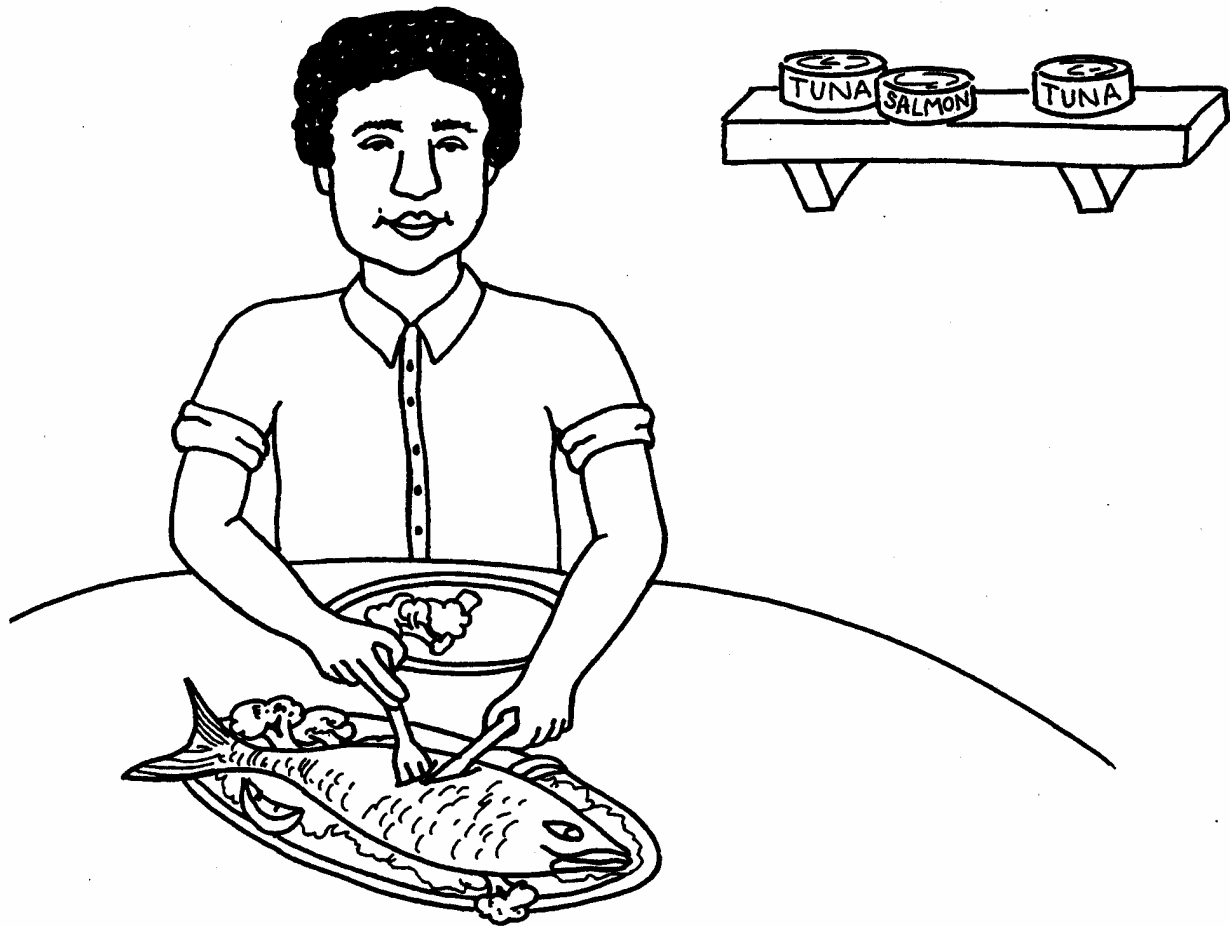
Elimine la grasa...



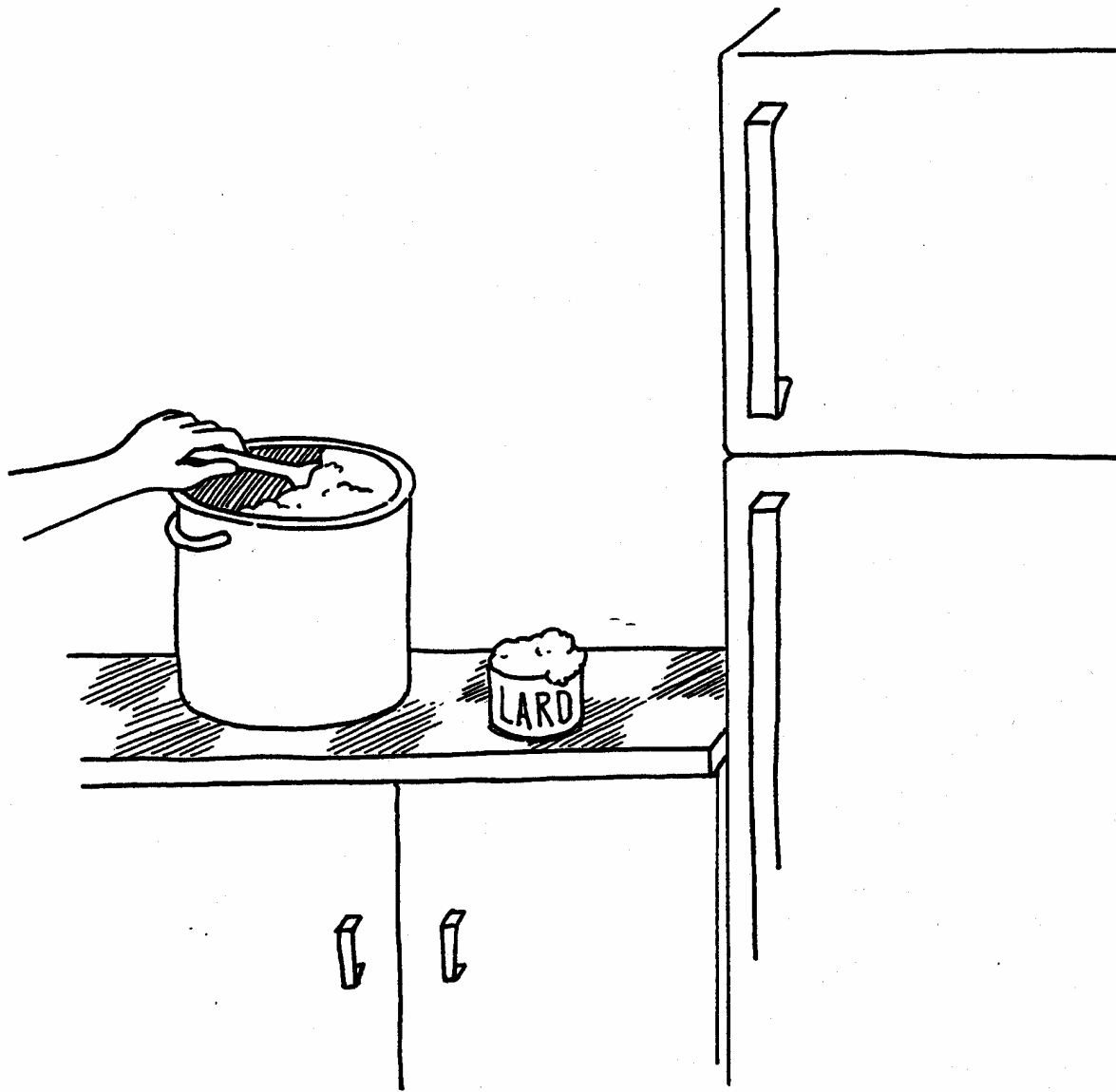
...¡la grasa le pondrá gordo!



Hierva o cocine las carnes en el horno.



Coma más pescado, pero asado.



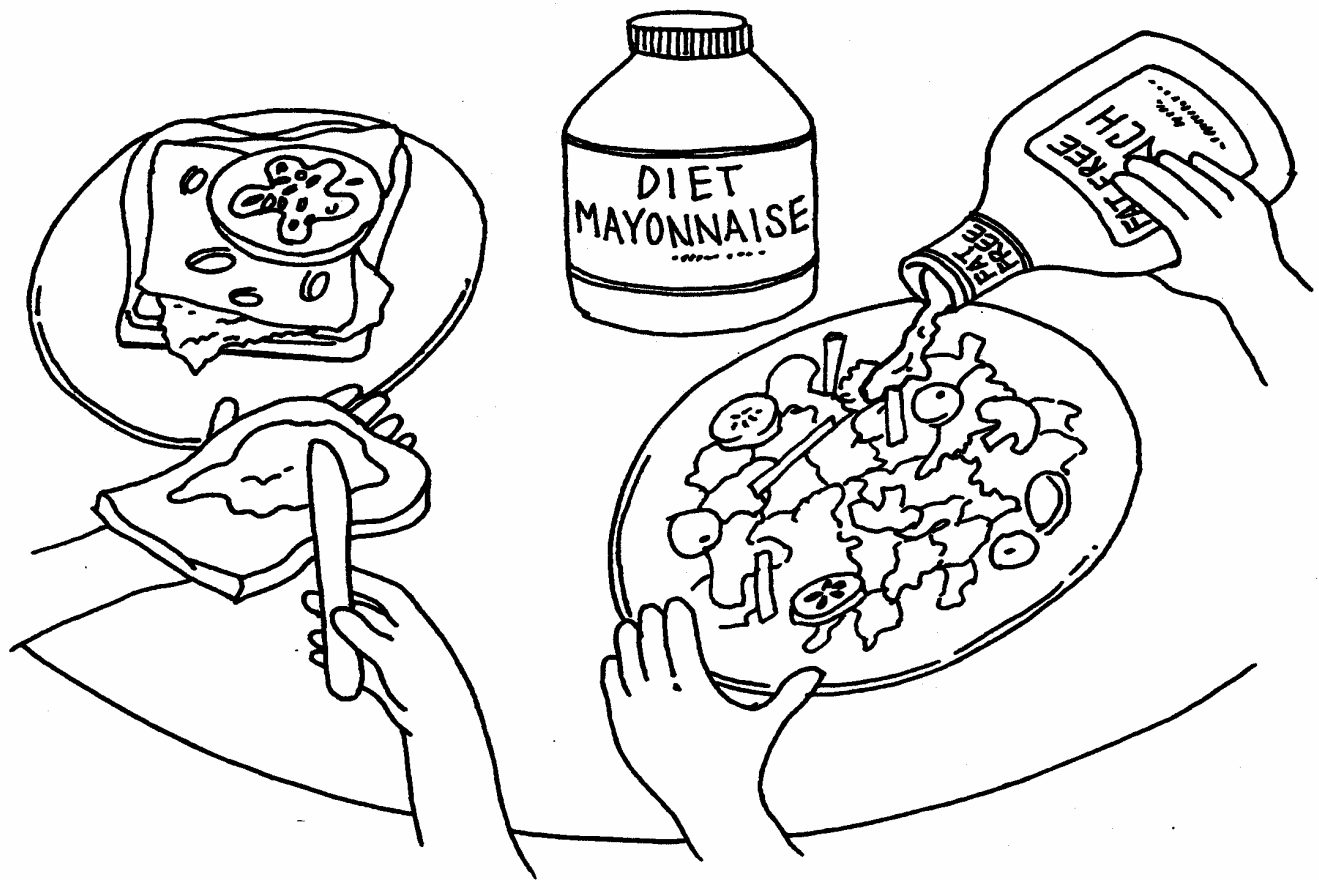
Haga enfriar los caldos, sopas y cocidos. Luego retire la grasa.



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



Use margarina dietética blanda.



Use mayonesa y aderezos de ensaladas  
bajos en grasa.



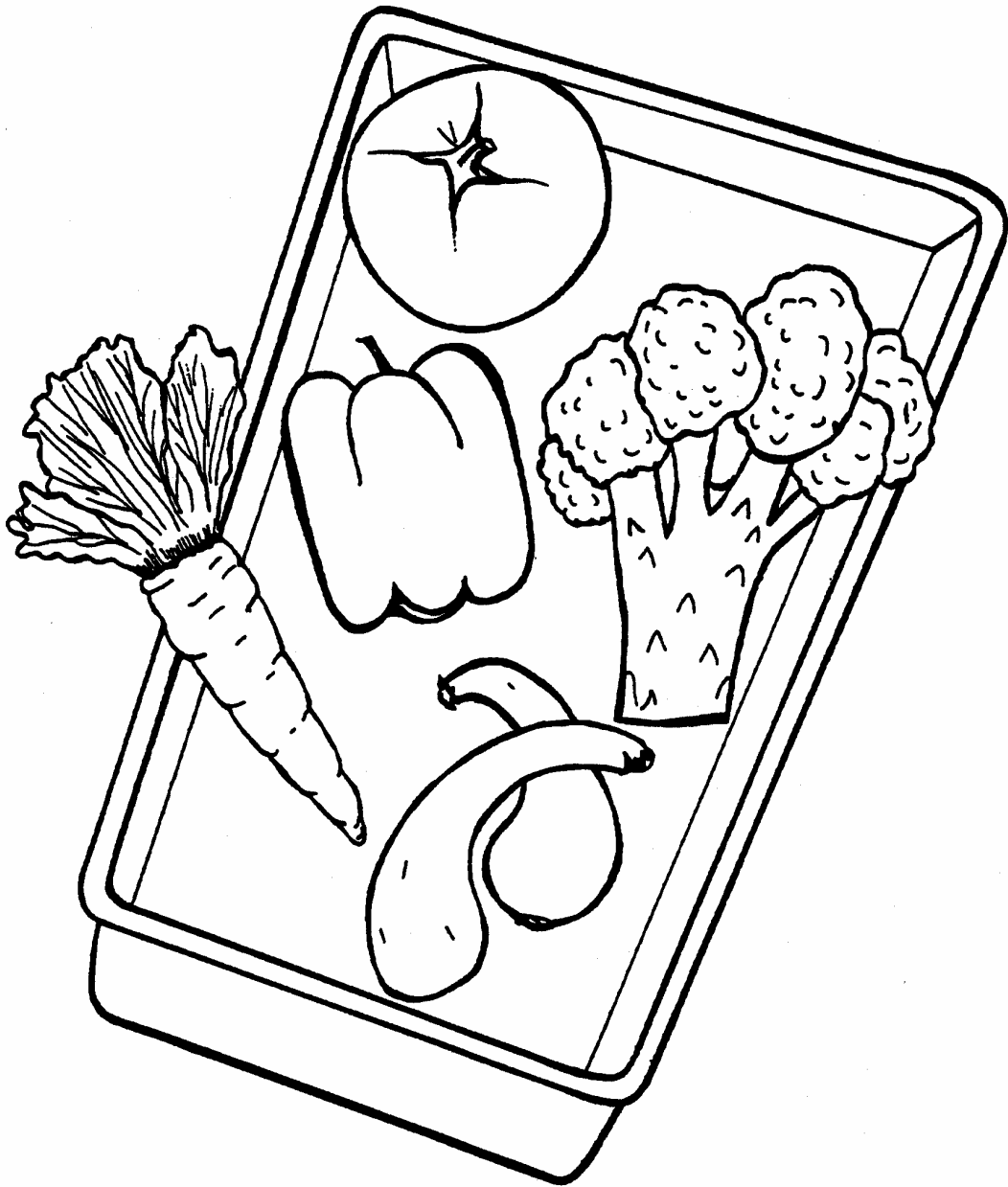


. Beba leche semidesnatada o  
desnatada.

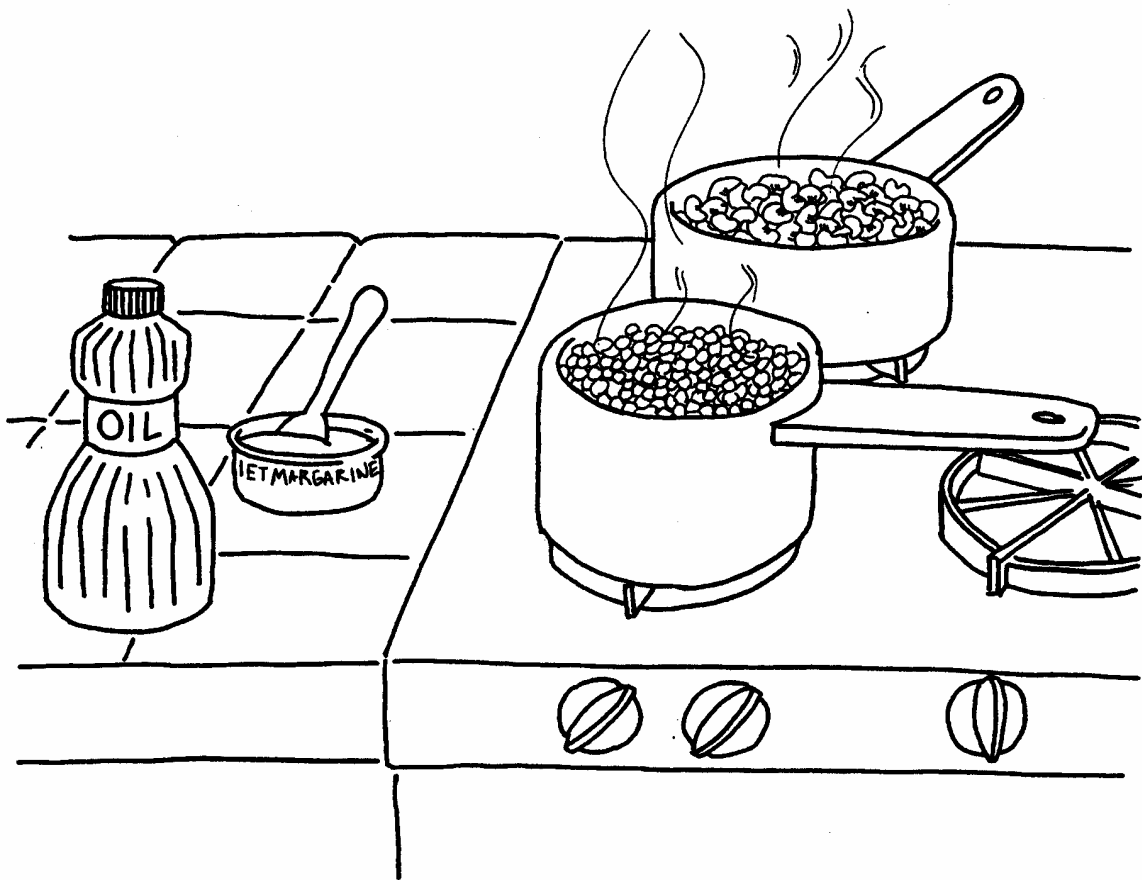
---

No  
colesterol  
no significa  
sin grasa.

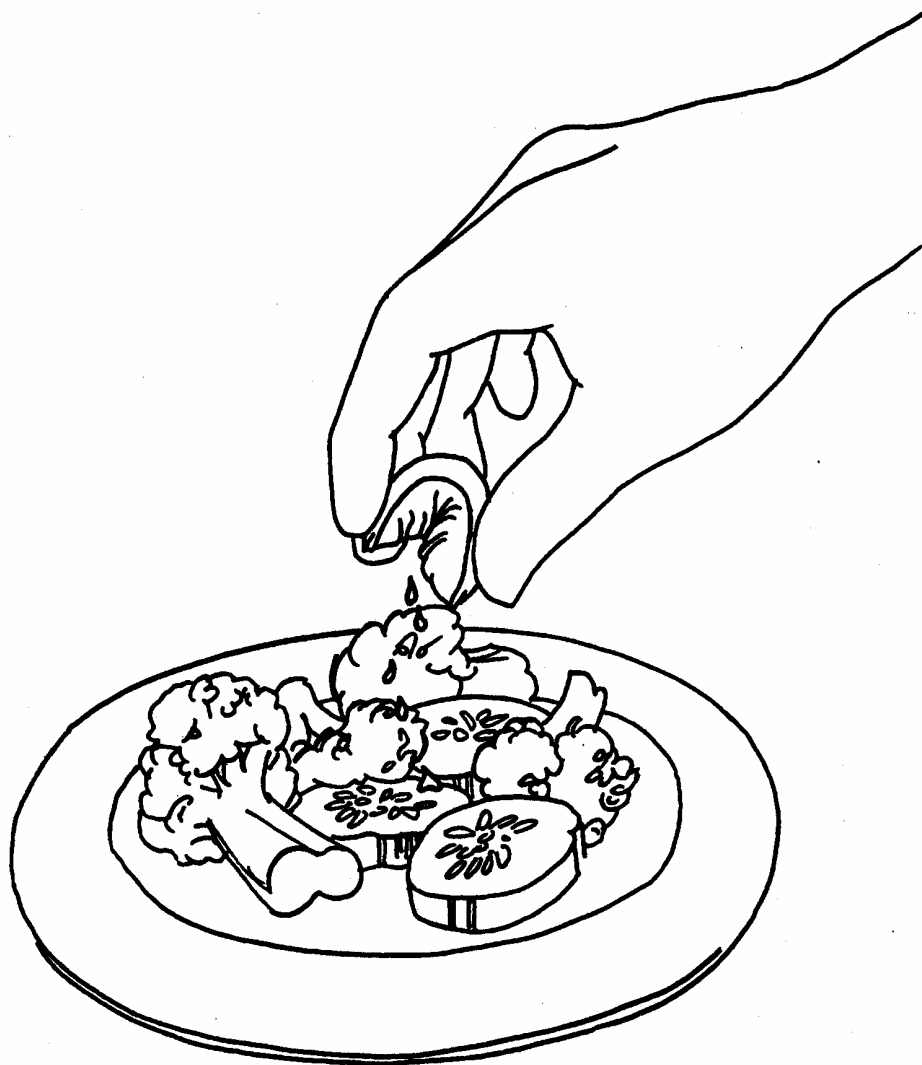
---



Coma tres verduras al día.



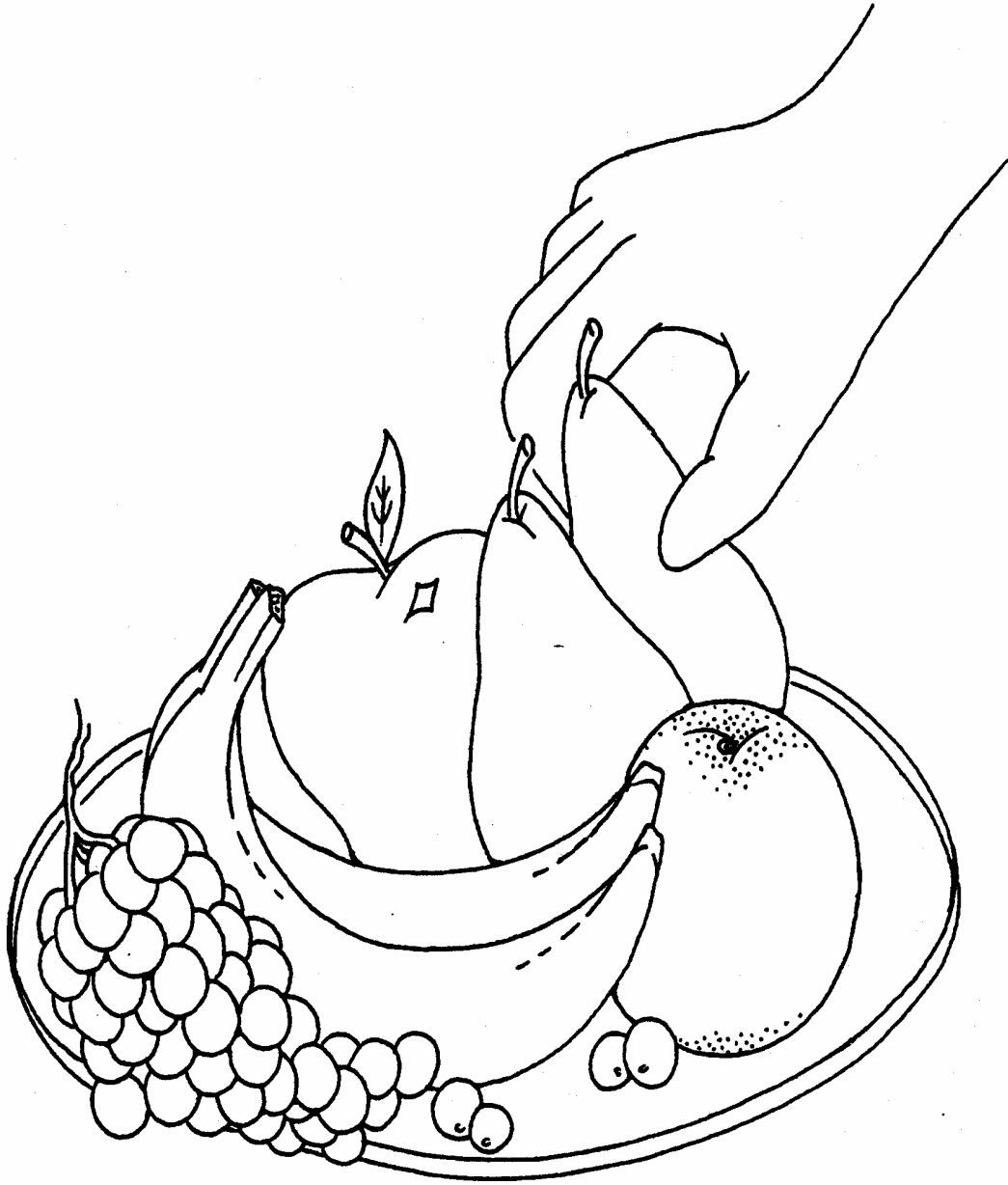
Cuando prepare frijoles, maíz o guisantes, aderece con un poco de aceite o con margarina dietética.



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



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

Colegio de Medicina de Georgia  
Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Georgia  
Departamento de Recursos Humanos de Georgia

Ilustraciones de:  
Stephanie Goodson

Enmaquetación:  
Robert W. Reardon

Para más información llamar:  
(706) 721-6100

El Colegio de Medicina de los Hospitales y Clínicas de Georgia participa en el Fondo de Contribución Voluntaria del Estado de Georgia. Este panfleto se ha elaborado como apoyo de programas de cuidados básicos de pacientes sin consideración de su nivel económico.

©1996. Todos los derechos reservados.



Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-E-SP-84-03

noviembre 2002

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 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.

Gale A. Buchanan, Decano y Director