

Para evitar grasa:

- 1) Escoja carnes, pescados y aves sin piel, habichuelas secas y arvejas. Estos son los que menos grasa tienen.
- 2) Prepare las carnes "low fat" (bajo en grasa). Bote toda la grasa que puede ver y hierva o cocine al horno en vez de freír.
- 3) Limite la cantidad de yemas de huevos. Tienen mucho colesterol. Utilice solo una yema por cada plato que requiere huevos. Si necesita mas huevo, utilice la parte blanca del huevo
- 4) Nueces y semillas tienen mucha grasa también. Debemos limitar lo que comemos.
- 5) De la carne de res: loin, sirloin y chuck arm tienen menos grasa
- 6) De la carne de puerco: tenderloin, centerloin, y jamón tienen menos grasa. Las chuletas tienen mucho mas grasa.
- 7) Pescados son bajos en grasa, pero puede subir la cantidad de grasa cuando lo enlaten en aceite.
- 8) Aves: sin piel, menos grasa.