

¡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.



Protect your family's heart health by serving foods low in fat and saturated fat.

Latino foods such as beans, vegetables, fruits, rice, and corn tortillas are all part of a healthy diet. Prepare them in a heart-healthy way for you and your family. Help your family to eat less fat and saturated fat.

Buy lower fat foods.

- ▶ Skim or 1% milk.
- ▶ Low fat or fat free cheeses, sour cream, salad dressing, and mayonnaise.
- ▶ Fish and chicken or turkey without the skin. Lean cuts of meat instead of fatty meats.
- ▶ Fruits, vegetables, and grains like beans, rice, corn tortillas, and pasta.



Cocine con menos grasa.

- ▶ Hornee, asé 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.



Cook with less fat.

- ▶ Bake, broil, or boil instead of frying.
- ▶ Use a nonstick pan with cooking oil spray.
- ▶ Use only a little bit of vegetable oil or margarine instead of lard, shortening, or butter.
- ▶ Cook beans and rice without lard, bacon, or other fatty meats. Season the beans with green pepper, onion, garlic, oregano, or cilantro.

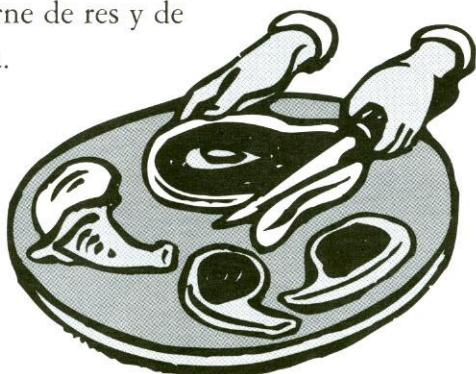


Throw the fat away.

- ▶ Cut the fat off beef and pork before you cook.
- ▶ Remove the skin from the chicken and turkey before you eat.
- ▶ Drain the fat from meats after you cook.
- ▶ Cool soups and gravies and skim the fat off with a spoon before you reheat them.

Elimine la grasa.

- ▶ Antes de cocinar la carne de res y de cerdo, córteles la grasa.
- ▶ Antes de comer pollo y pavo, quítelles 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.





Usted puede hacer cambios poco a poco.

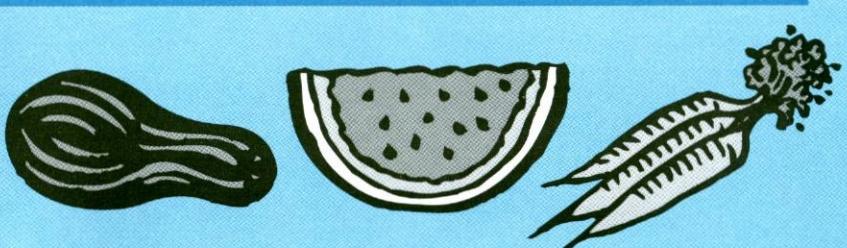
Marque los consejos que pondrá en práctica para comer menos grasa.

- 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.

You can make changes little by little.

Check how you will try to eat less fat.

- Eat fruit instead of fatty desserts such as flan, ice cream, or cakes.
- Drink skim or 1% milk.
- Buy cheeses marked "low fat" or "fat free."
- Bake, broil, or boil chicken instead of frying it.
- Remove the skin from chicken.



**¡Coma alimentos bajos en grasa
y grasa saturada!
Más vale prevenir que lamentar.**



**Eat foods low in fat and
saturated fat!
An ounce of prevention
is worth a pound of cure.**



Resource ID: 6111

**Reduzca La Grasa - No El Sabor / Cut Down On Fat
- Not On Taste**

**U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES**

Public Health Service
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute
NIH Publication No. 96-4045
September 1996



**NATIONAL HEART,
LUNG, AND BLOOD
INSTITUTE**

ORMH
OFFICE OF RESEARCH
ON MINORITY HEALTH