



Reduciendo Grasa en Nuestras Dietas

Empezando con lo Básico: Alimentos, Equipo y Conocimiento

1. Elija carnes con la menor cantidad de grasa.

2. Quite la grasa

- Quite la grasa de carnes y pollo.
- Quite el pellejo del pollo.
- Quite grasa de carnes enlatadas.
- Compre atún envasado en agua.
- Enfríe sopas y guisados y quite la capa de grasa.

Un juego de barajas es como del tamaño de 3 onzas de carne, pollo o pescado. Una ración para un adulto es de tres onzas, cocinado y sin hueso.

3. Cocine carnes:

- ◆ al hornear
- ◆ a las brasas
- ◆ al hervir
- ◆ en microondas
- ◆ al asar a la parrilla
- ◆ "stir-frying"

Cocine con poca o sin grasa. Use cacerolas que no se peguen o rocíelas con grasa en aerosol.

4. Escorra la grasa después de dorar carne. Quite más grasa aún enjuagando la carne con agua caliente (no hirviendo). Después séquela con toalla de papel.

5. Coma carnes con moderación. Agregue a su comida más granos, frutas y vegetales.

6. Cocine con menos grasa.

- ◆ Substituya leche entera en recetas por leche descremada.
- ◆ Substituya crema en recetas por leche evaporada descremada.
- ◆ Use cantidades pequeñas de queso entero, como cheddar, o use quesos con menos grasa, como mozzarella semidescremada.
- ◆ Disminuya la cantidad de grasa en recetas. No disminuya la grasa si ésta ya ha sido reducida en la receta. Empiece por reducir la grasa a 1/4. Ejemplo, si la receta pide 1 taza de margarina, use 3/4 de taza de margarina. La grasa en recetas para pan, muffins y algunas galletas suaves puede reducirse a la mitad. Ejemplo, si la receta para muffins pide 1 taza aceite, use 1/2 taza aceite.
- ◆ Substituya chocolate y nueces por pasas o frutas frescas picadas o enlatadas.
- ◆ Substituya crema agria por crema descremada o sin grasa, o yogurt descremado.
- ◆ Disminuya la cantidad de aceite en aderezos caseros para ensaladas. Trate de usar una parte de aceite por dos partes de vinagre.

7. Use leche descremada en vez de leche entera. Puede ser más fácil tomar un paso a la vez. Empiece cambiando leche entera por leche 2% baja en grasa y después a leche descremada.

8. Agregue menos grasa a los alimentos

Cantidades pequeñas de estas extras grasosas pueden agregar mucha grasa. Uselas de vez en cuando:

- ◆ mantequilla o margarina
- ◆ crema agria
- ◆ aceite o grasa
- ◆ aderezo para ensaladas
- ◆ queso crema
- ◆ mayonesa
- ◆ grasa de tocino o tocino
- ◆ salsa tártara
- ◆ Substituto de crema (líquido o en polvo)

9. Muchos alimentos saben bien con menos grasa. Sustituya alimentos altos en grasa por alimentos con poca o sin grasa.

Sandwiches: Use mostaza, catsup, aderezo para ensaladas con poca o sin grasa, cebolla, tomate, lechuga, y germinados.

Vegetales, sopas y frijoles: Condimente los vegetales con margarina baja en grasa, cebolla, ajo, jugo de limón, especias, salsa o vinagre. Sazone sopas y frijoles con jamón picado sin grasa, pavo ahumado, o con somé en vez de cortes de carne grasosos como puerco con sal.

Pan, muffins y rollos: Use jalea, mermelada de frutas o cantidades pequeñas de margarina baja en grasa o alimentos para untar bajos en grasa.

Pasta, papas y arroz: Use con las papas margarina baja en grasa o yogurt bajo en grasa. El agua donde cocina arroz y pasta no se necesita agregarle grasa.

Preparado por Gail M. Hanula, Especialista de Nutrición de Extensión. Especial agradecimiento por la revisión y contribución de Angela Dewitte y Lizia Auger

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-NE 111S noviembre 2000

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