

PUEDE COMER

- Frutas
- Vegetales (verduras)
- Pan, cereal, arroz
- Macarrones, espaguetis, fideos
- Granos secos (frijoles, chícharos)
- Leche con 1% de grasa o descremada
- Aderezos sin grasa para ensalada
- Alimentos con etiqueta “Fat free” ó “Low Fat”



NO COMA

- Alimentos fritos
- Carnes de lata
- Salchichas
- Embutidos (chorizos)
- Tocino (tocineta)
- Queso regular
- Carnes enlatadas en aceite
- Mantequilla de cacahuete (maní)
- Salsas grasosas de carne
- Bisquites (Biscuits)
- Donas
- Leche entera
- Pasteles
- Galletas dulces
- Barras de dulces
- Mantecado (nieve)
- Aderezo para ensalda
- Chicharrón
- “Corn beef hash”

Comidas ligeras:

- Hamburguesas
- Pollo y pescado empanizado
- Pizza

Meriendas

- Papitas
- Cacahuates (maní)
- Galletas

DIETA BAJA EN GRASA



Para las carnes:

No coma la piel del pollo (gallina) o pavo

Remueva la grasa de la carne de res o cerdo

Hornee, ase o hierva todas las carnes

Escoja atún empacado en agua

