

Table 1: Examples of High-Fat Foods and Their Substitutes

High-Fat Food				Low-Fat Option			
Food	Serving Size	Calories	Fat (g)	Food	Serving Size	Calories	Fat (g)
Huevos revueltos con leche y salchichas	2 huevos 4 salchichas	393	31	Tortilla/Omelette de clara de huevo con ajíes/pimientos y queso “cheddar”	2 claras de huevos ¼ taza de ají/pimiento verde 2 cucharadas de queso bajo en grasa	96	5
Hamburguesa Big Mac de McDonald	1 “Big Mac”	540	29	Un sandwich the pollo a la parrilla de McDonald’s Sin mayonesa	1 sandwich	331	7
Galletitas con trocitos de chocolate	2 galletitas	110	5	Galletitas Maria de Goya	5 galletitas	110	2.5
Papas fritas de McDonald	1 grande	500	25	Papas fritas de McDonald	1 orden pequeña	230	11
Papa horneada con tocino/pancetta y queso de Wendy	1 papa	450	13	Una papa con salsa agria baja en grasa de Wendy	1 papa 2 cucharadas de crema agria	300	0.5
Jamón rebanado (embutido)	4 rebanadas	208	12	Jamón de pavo curado en miel	4 rebanadas	100	3

Rev 11/15/10



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org o para más información dirijase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.



Food	Serving Size	Calories	Fat (g)	Food	Serving Size	Calories	Fat (g)
chili con carne	1 taza	340	16	Chili sin carne	1 taza	220	3
Pollo frito con piel	3.5 oz	268	17	Pollo asado sin la piel	3.5 oz	170	4.5
Leche entera	1 taza	150	8	Leche descremada	1 taza	80	0
Trocitos de pescado (fish sticks)	6 trocitos (de 5 a 6 oz.)	456	18	Pescado "flounder" horneado	6 oz.	198	2.6
Arroz blanco cocido en agua y aceite	1 taza	333	9	Arroz blanco cocido en agua	1 taza	264	1
Helado	1 taza	386	24	Yogur congelado	1 taza	230	8

Rev 11/15/10

Table values were taken from Bowes & Church's Food Values of Portions Commonly Used, 16th ed., by Jean A. T. Pennington. Calories and fat values were averaged. McDonald's values were taken from the Nutrition Facts section of the website, www.mcdonalds.com.



NJ SNAP - Ed
 NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
 USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
 visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org o para más información dirijase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.



Afuera Con La Grasa

Su Guía Para Consumir Menos Grasa

La siguiente tabla le indica la cantidad máxima de grasa y calorías que debe consumir diariamente. La cantidad está basada en su género (sexo) y su nivel de actividad.*

Consumo Diario de Grasas y Calorías
Hombres Activos 87-93 gramos de grasa 2600-2800 calorías
La Mayoría de los Hombres/Mujeres Activas 67-73 gramos de grasa 2000-2200 calorías
La Mayoría de las Mujeres/Personas Mayores de Edad 53-60 gramos de grasa 1600-1800 calorías

Lea “Los Datos de Nutrición” en las etiquetas de los alimentos para saber el consumo total de grasa en su dieta!

*Hay otras cosas que pueden afectar la cantidad de grasa y calorías que usted debe consumir diariamente. Si usted es extremadamente alto o bajo, es muy atlético, o tiene una condición médica seria, la cantidad de grasa y calorías que usted necesita pueden ser diferentes. Si usted desea saber la cantidad exacta que puede consumir, consulte a su médico o dietista.



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

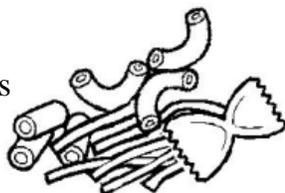
RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station

Maneras Fáciles Para Consumir Menos Grasa

Use las siguientes sugerencias para reducir la grasa poco a poco. Aún reduciendo la grasa en pequeñas cantidades, con el tiempo ud. podrá ver los resultados.

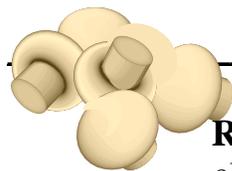
Engrase el sartén con aceite en aerosol en lugar de mantequilla, margarina, o aceite.

Añada frijoles a las sopas, al chili, y a las cazuelas en lugar de carnes de res y cerdo altas en grasa.



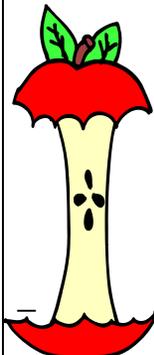
Pruebe productos marcados bajos en grasa o sin grasa, como leche, aderezos para ensaladas, queso crema, crema agria, mantequilla de maní y mayonesa.

Ordene pizza con vegetales en lugar de pepperoni, chorizo, o queso adicional.



Reemplaze alimentos altos en grasa con frutas y vegetales. Las frutas y los vegetales son altos en vitaminas y minerales y bajos en grasa.

Limite los aderezos altos en grasa. Por ejemplo, reduzca el consumo de aderezos de ensalada, mayonesa, mantequilla, crema agria, y salsas o úselos con menos frecuencia.

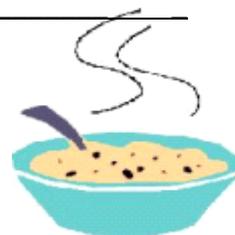


Disminuya las meriendas altas en grasa, como papitas fritas, bizcochitos, galletitas y helados. Disfrute meriendas bajas en grasa como frutas, vegetales, y yogur congelado.

Quite la grasa y la piel de las aves y carnes.

Añada frutas y cereales fríos o calientes a su desayuno.

Limite las porciones de chorizo/salchichas, tocino, huevos, y papa rallada frita (hash browns) que usted come.



Limite las comidas fritas como las papas y el pollo frito. Coma estos alimentos de vez en cuando. Cocine al horno o a la parrilla alimentos como el pollo, el pescado, y las papas dulces/batatas/boniatos en vez de freírlos



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información dirjase a www.fns.usda.gov/isp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station

¿Que Puedo Hacer Para Reducir El Consumo de Grasa?

Pequeños cambios en su dieta pueden hacer una GRAN diferencia para reducir el consumo de grasa:

Categorías de Cambio	Ejemplos	Sus Metas
Disminuya los aderezos altos en grasa.	<ul style="list-style-type: none"> Evite aderezos para ensaladas altos en grasa, mantequilla y salsas cocidas (gravies). Reemplácelos con productos bajos en grasa o sin grasa. 	
Disminuya las meriendas altas en grasa.	<ul style="list-style-type: none"> Coma menos papitas fritas, galletitas, bizcochitos (pastelitos) y helados. 	
Disminuya las grasas cuando cocine.	<ul style="list-style-type: none"> Use aceite en aerosol en lugar de aceite en botella. Coma menos comidas fritas, como papas fritas y pollo frito. 	
Reemplace carnes altas en grasa.	<ul style="list-style-type: none"> Reemplace carnes altas en grasa al preparar salsas, chilis y guisados y use en su lugar arroz, fideos o frijoles/habichuelas secas. 	
Use productos bajos en grasa o sin grasa.	<ul style="list-style-type: none"> Use mostaza, salsas de BBQ y salsa de tomate en lugar de mayonesa. Escoja leche sin grasa y mayonesa, queso, y aderezos para ensaladas bajos en grasa. 	
Cambie su desayuno.	<ul style="list-style-type: none"> Coma más cereales con leche o tostadas y frutas, en lugar tocino/ tocineta, salchicha/chorizo, y “donuts.” Reemplace la mantequilla y el queso crema con jalea o mermelada. 	
Escoja aves y carnes magras (bajas en grasa).	<ul style="list-style-type: none"> Escoja cortes de carne bajos en grasa, como el lomo de res. Quítele toda la grasa visible a las carnes y aves. Escoja la carne blanca de aves en lugar de la carne oscura. Quítele la piel a las aves. 	
Escoja pescado en lugar de carnes y aves.	<ul style="list-style-type: none"> Coma pescado 2 o 3 veces a la semana. Limite las frituras. Elija el método de hornear o asar. 	
Reemplace alimentos altos en grasa con frutas y vegetales.	<ul style="list-style-type: none"> Coma zanahorias, apio y trozos de pimiento como merienda. Escoja una fruta para una merienda rápida y baja en grasa. 	



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station