

CONOZCA SUS GRASAS

Saber qué cantidad de grasa usted ingiere puede ayudarlo a controlar su peso, si es necesario, y a mantenerlo saludable. Aquí tiene una forma fácil de averiguar si usted sabe la cantidad de grasa que contienen algunos alimentos comunes que muchos de nosotros comemos. Haga un círculo a las raciones de alimentos de la lista que tienen cerca de 5 gramos (una ración) de grasa. Si tiene la mayoría correcta, excelente. Si no, díglele a su médico o educador en diabetes que desea aprender más sobre las grasas sanas que puede incluir en su plan de comida.



- A.** 1/2 aguacate mediano (3-onzas)
- B.** 2 cucharadas de aderezo para ensaladas bajo en grasa
- C.** 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
- D.** 1 cucharada de queso crema bajo en grasa
- E.** 1 cucharada de aderezo para ensaladas
- F.** 3 cucharadas de mantequilla de maní
- G.** 1 cucharadita de mayonesa
- H.** 1 cucharada de queso crema
- I.** 2 cucharadas de crema agria
- J.** 1 cucharada de aceite de oliva
- K.** 10 cacahuates o maníes
- L.** 3 lascas de tocineta
- M.** 6 almendras
- N.** 1 cucharadita de margarina
- O.** 1 cucharadita de mantequilla
- P.** 3 aceitunas pequeñas

RESPUESTAS: 1 ración de grasa = 5 gramos de grasa.
A: 1.5, B: 5, C: 5, D: 8, E: 5, F: 16, G: 4, H: 5, I: 5, J: 14, K: 5, L: 9, M: 5, N: 5, O: 5, P: 1.5