

Dieta baja en grasa

No coma

Comidas ligeras: Hamburguesas
Pollo o pescado empanizado
Pizza

Alimentos fritos

Carnes de lata

Salchichas

Embutidos (chorizos)

Tocino (tocineta)

Queso

Carnes enlatadas en aceite

Mantequilla de cacahuete (maní)

Salsas grasosas de carne

Meriendas: Papitas

Cacahuates (maní)

Galletas

Bisquites (Biscuits)

Donas

Leche entera

Pasteles

Galletas dulces

Barras de dulces

Mantecado (nieve)

Aderezo para ensalada

Chicharrón



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"

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

