FCS 8607

Corte la Grasa y No El Sabor.

Existe una relación entre algunos problemas de salud como las condiciones del corazón, el cáncer y la obesidad y las dietas altas en grasas.

¿Necesita cortar la grasa de su dieta?

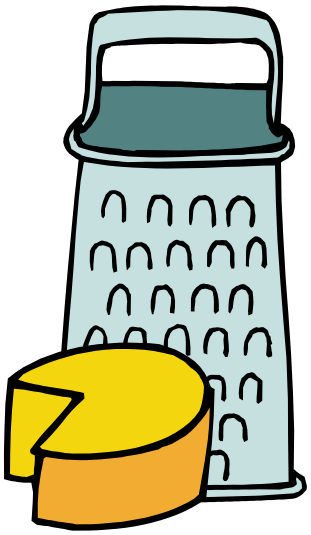
- Use cortes de carnes magras.
- Marine sus carnes en líquidos con poca grasa o sin grasa.
- Quítele la grasa a las sopas y a los guisos.
- Use métodos para cocinar que usan poca o ninguna grasa.
- Use jamón sin grasa o *Canadian bacon* en lugar de tocino regular para darle sabor a sus platillos.
- Prepare su versión de pollo frito en el horno. Moje la carne en claras de huevo, cubra con migajas de pan condimentadas y hornee en una bandeja para hornear rociada con aceite vegetal.

FCS 8607A

Consejos Adicionales para Cortar la Grasa

- Use rociador y gránulos con sabor a mantequilla para dar sabor sin añadir grasa.

- Use queso *sharp cheddar* para las comidas. Una pequeña cantidad le dará un gran sabor.



- Puede extender la carne molida añadiéndole hojuelas de avena, arroz cocido, vegetales en trozos bien pequeños o migajas de pan.

Cartel "Cortando la Grasa" Programa de Nutrición de la Familia,2000

FCS 8607B

Carnes Magras

Carne de Res: bistec de cadera, bistec o filete de solomillo y asado delantero

Ternera: chuletas, lomo, asado de costilla

Cerdo: asado de lomo, chuletas de centro, asado de solomillo y bistec de paletilla

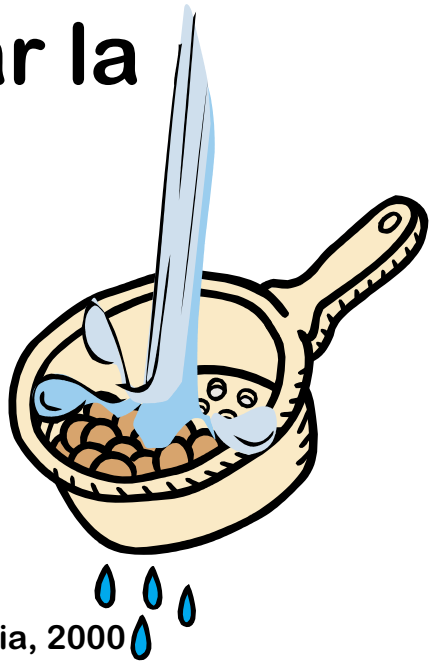
Cartel “Cortando la Grasa” Programa de Nutrición de la Familia,2000

FCS 8607C

¡Quítele la Grasa a los Alimentos!

- Coloque las sopas y los guisos en el refrigerador. La grasa se pondrá dura al enfriarse y la podrá remover fácilmente con una cuchara.

- Escurra la grasa de la carne molida tan pronto la cocine. También puede colocar la carne en un colador y echarle agua caliente para removerle la grasa.

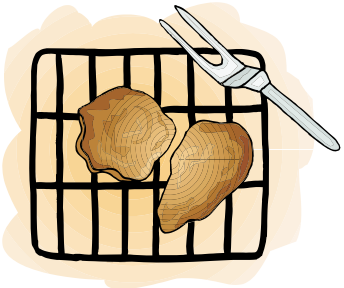


Cartel "Cortando la Grasa" Programa de Nutrición de la Familia, 2000

FCS 8607D

El Cocinar sin Mucha Grasa

- Calor seco: es bueno para cocinar la carne magra de cerdo, el lomillo y solomillo de res, las aves y el pescado.
  - -Hornear
  - -Asar a la parrilla
  - -Freír en poco aceite
- Calor húmedo: es bueno para cocinar el bistec de cadera de res y el asado de cerdo.
  - -Cocinar a fuego lento
  - -Guisar

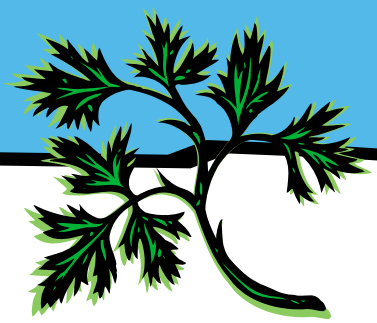


- Los líquidos para cocinar con calor húmedo pueden ser agua, jugo, vino o caldo.

Cartel "Cortando la Grasa" Programa de Nutrición de la Familia, 2000

FCS 8607E

Marinados



- Jugo de naranja, lima o limón
- Caldo sin grasa
- Vino
- Jugo de tomate
- Leche agria baja en grasa - *buttermilk*

Le puede añadir hierbas para sazonar el marinado.

Cartel “Cortando la Grasa” Programa de Nutrición de la Familia, 2000

FCS 8607F

Créditos

Este mensaje es presentado a usted por el Programa de Nutrición de la Familia, Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de la Florida y del Departamento de Niños y Familias de la Florida. 1-888-FNP-8397

UNIVERSITY OF FLORIDA
EXTENSION
Institute of Food and Agricultural Sciences

Cooperative Extension
Family Nutrition Program
www.fnp/ifas.ufl.edu
University of Florida
1-888-FNP-8397

FLORIDA DEPARTMENT OF CHILDREN & FAMILIES

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un patrono de Acción Afirmativa/Igualdad de Oportunidades que está autorizado a proveer investigaciones, información educativa y otros servicios a individuos e instituciones que funcionan sin hacer diferencia de raza, color, sexo, edad, condición fisica u origen nacional. El Servicio de Extensión Cooperativa es parte de Agricultura, Ciencias de la Familia y del Consumidor, Estado de Florida, IFAS, Universidad de Florida, Departmento de Agricultura de los Estados Unidos con la Cooperación de la Junta de Comisionados de los Condados.