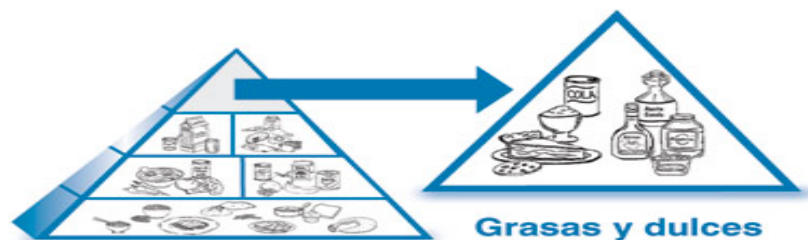


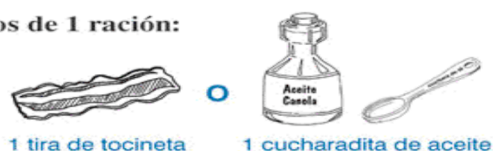
Grasas y dulces



Estos son ejemplos de grasas:

- aceite
- aderezo para ensalada
- mantequilla
- aguacate

Ejemplos de 1 ración:



Estos son ejemplos de dulces:

- helado
- gaseosas corrientes
- pastels
- dulces

Ejemplos de 1 ración:



Restrinja el consumo de grasas y dulces. Estos alimentos contienen calorías pero no muchos nutrientes. Algunos contienen grasas saturadas y colesterol que aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. La restricción de estos alimentos le ayudará a bajar de peso y a mantener bajo control la glucosa y las grasas en la sangre.