¿Cuánta grasa se esconde en tu comida?

Los alimentos derivados de animales

4 oz crudo = 3 oz cocido	**gramos grasa saturada**	**total**
alita de pollo	4.6	17
muslo	3.7	13
pechuga	1.9	6.6
costillitas	9.7	24
bistec	4.5	10
carne molida	6.5	17
carne molida magra	5.3	8-13
chuletas	5.1	14
jamón	5.5	7.7
pavo	1.2	3.7
salmón	2.1	11
camarones	0.3	0.9
atún	0.3	1

3 oz	**grasa saturada**	**total**
queso ricotta	9.0	14
queso americano	20	30
queso mozzarella	9.0	13
queso cottage	0.7	3.6

1 taza	**grasa saturada**	**total**
leche regular (tapa roja)	5	8.2
73 calorías de grasa en un vaso de leche)		
leche 2%	3	4.7
leche 1 %	1.5	2.6
mantecado	22	14
1 huevo	1.6	5

1 gramo de grasa equivale a 9 calorías

Los alimentos derivados de plantas apenas tienen grasa

	gramos grasa saturada	**/ total**
manzana	0.1	0.8
aguacate1/2	2.2	15
arroz 1 taza cocido	0.4	1.8
habichuelas o frijoles	0.3	
arándanos	0.1	
banana o guineo	0.2	
coles de Brusselas	0.2	
col o repollo	0	
melón	0.1	
dátiles o mangó	0.1	
nopales	0	
zanahorias	0	
chiles	0	
almendras o nueces 1 oz	1.5	15
coco 1/4 taza	6.0	9.5
maní 1 oz	2	14
mangó	0.1	
camote	0	
carne de soya	0	

Todo aceite es 100% grasa

una cucharada:	**grasa saturada**	**total**
coco	11	14
mantequilla	9	14
palma	6	14
maní o cacahuate	3	14
oliva	2	14
maíz	2	14
canola	1	14

www.greensonabudget.org
ana.m.negron@gmail.com