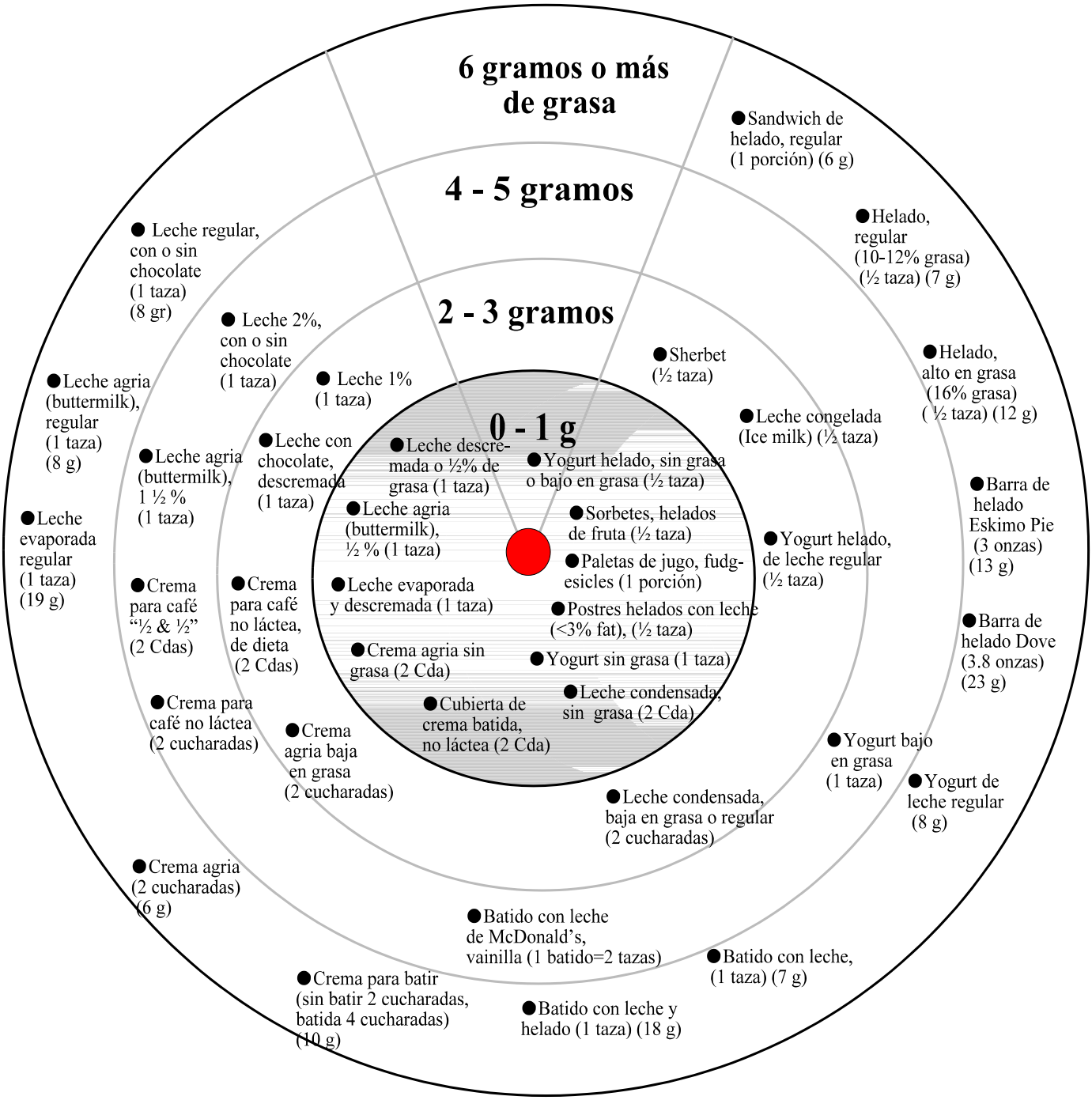
Enfocando la Grasa: *Lácteos*

Compare el contenido de grasa de los productos lácteos que aparecen en el gráfico (no incluye quesos). Tenga presente su presupuesto de grasa diario cuando seleccione el tipo y la cantidad de productos lácteos que Ud. consume. *Nota:* Productos lácteos bajos en grasa con azúcar añadida (por ejemplo, postres helados) son a menudo altos en calorías. Para los productos más altos en grasa, los gramos de grasa aparecen en paréntesis.