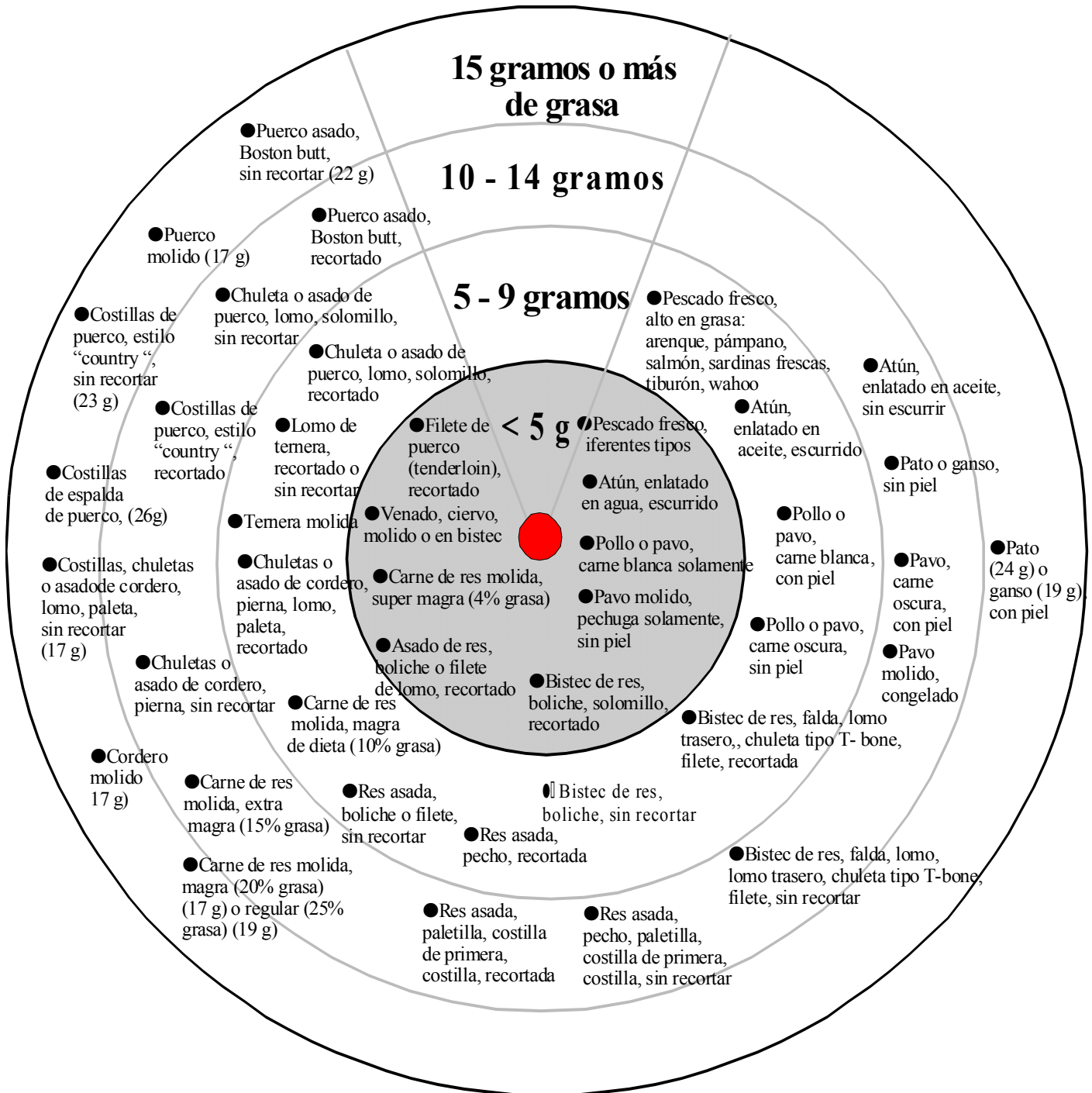


## Enfocando la Grasa: *Carnes*

Compare el contenido de grasa de las carnes que aparecen en el gráfico. Tenga presente su presupuesto de grasa diario cuando seleccione el tipo y la cantidad de carnes que Ud. consume.



*Nota:* Cada una es una porción de 3 onzas, cocinada *sin grasa*. Hasta las carnes bajas en grasa se convierten en altas en grasa si Ud. las cocina o las sirve con grasa (tales como aceite, mantequilla, salsas, mayonesa, o aderezos grasosos). Para las carnes altas en grasa, los gramos de grasa aparecen en paréntesis.