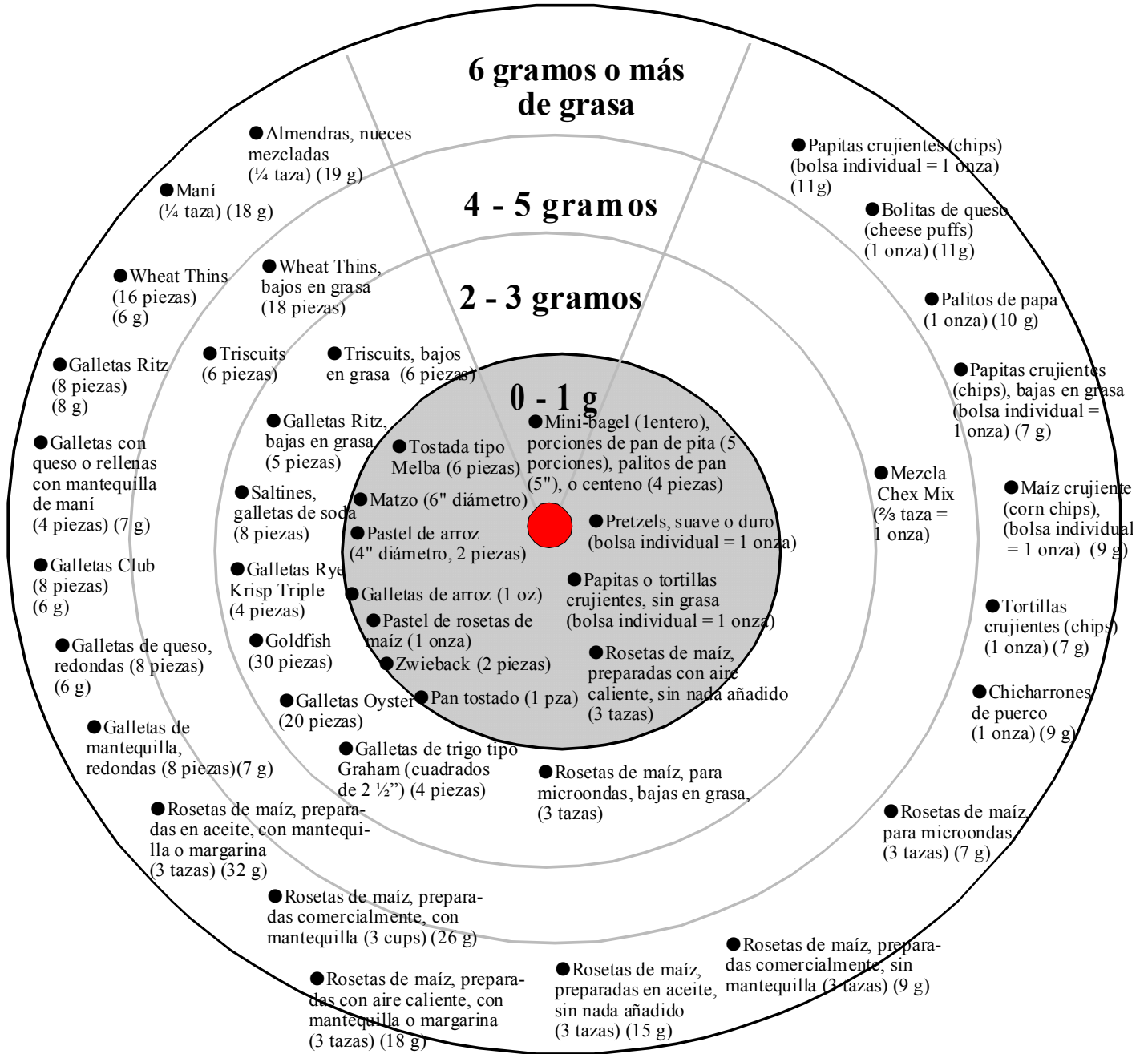


Enfocando la Grasa: *Bocadillos* □

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



Nota: Aún los bocadillos bajos en grasa se convierten en altos en grasa si Ud. los consume con cremas de untar (dips) altas en grasa. En su lugar use salsa picante, salsas o puré de frutas, o cremas de untar bajas en grasa preparadas con frijoles, yogurt sin grasa, o que so crema sin grasa. (Para los bocadillos más altos en grasa, los gramos de grasa aparecen en paréntesis.)