

Pautas para una dieta baja en grasas

La grasa es un nutriente esencial que provee energía, transporta vitaminas por el cuerpo, y protege los órganos más importantes del cuerpo. Una dieta baja en grasas puede resultar útil en el tratamiento de padecimientos de la vesícula biliar, pancreatitis, y trastornos de mala absorción de grasas.

Una porción de **Grasas** =

- 1 cucharadita de margarina
- 1 cucharada de margarina de dieta
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharada de aderezo para ensaladas
- 2 cucharadas de crema agria
- 4 cucharadas de crema agria de dieta
- 1/8 de aguacate o palta
- 10 aceitunas pequeñas
- 10 cacahuates o maníes
- 2 pecanas enteras
- 1 cucharadita de mayonesa o aderezo para ensaladas tipo mayonesa
- 1 cucharada de mayonesa o salsa para ensaladas tipo mayonesa de dieta.