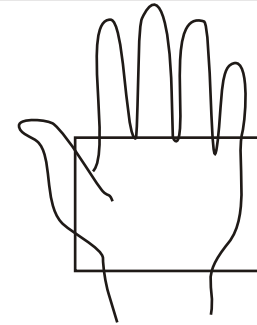




Coma bien para el bienestar de su corazón

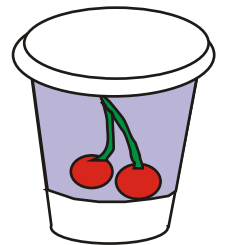
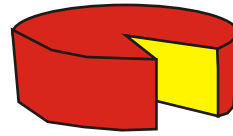
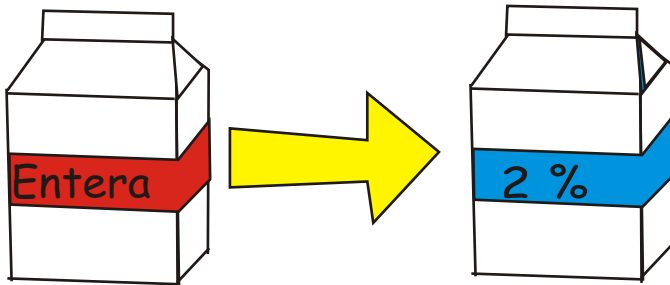
Esta información se la ofrece The Community Health Centers of Arkansas, Inc.

1. Carne y queso
una porción debe ser
del tamaño de un mazo de
naipes (barajas)



o del tamaño de la palma de
su mano

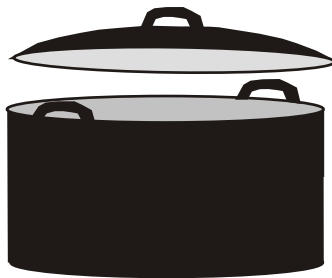
2. Use leche, queso, queso crema, yogur y crema agria
descremados.



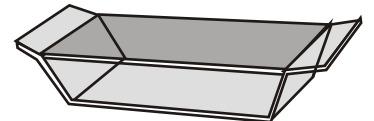
3. Use lo mínimo de grasa cuando prepara la comida:



Use
la parrilla



Cocine al vapor
o hierva



Use el horno

4. Use grasa líquida como
aceite y margarina líquida



En vez de grasa sólida
como mantequilla y manteca

