

**SI EN LA ETIQUETA DICE "SIN GRASA"
(NO-FAT) O "CON POCA GRASA" (LOW-FAT), PUEDE COMER TODO LO QUE QUIERA Y NO SUBIRÁ DE PESO.**

REALIDAD: Muchos alimentos con poca grasa o sin grasa tienen azúcares añadidos, almidones o sal para compensar la reducción en grasa. Estos alimentos "maravilla" a menudo tienen la misma cantidad de calorías, o incluso más, que la versión regular.

- Revise la **etiqueta de nutrición** para saber cuántas calorías tiene cada porción. Asegúrese de revisar también el tamaño de la porción.
- Consulte con su médico o nutricionista para cualquier duda.
-

Saber más:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000895.htm>