

SEMANA 4 HOJA DE TRABAJO

GRASA

Métodos de Cocinar

¡DIGA OR TRAZEA ESTAS PALABRAS!

saturada

no saturada



UNA RECETA PARA UN CORAZÓN SALUDABLE:

1. ELECCIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES
2. EJERCICIO REGULAR

¡ALIMENTOS INTEGRALES CON GRASAS INSATURADAS ESPECIALMENTE AYUDAN A NUESTROS CORZONES!



PON UN "X" EN LOS ALIMENTOS PROCESADOS Y UN "O" EN LOS ALIMENTOS SALUDABLES:



LENA LOS ESPACIOS:

¿Cuál es un tipo de comida procesada y no saludable que contiene grasa?

¿Cual es un tipo de comida no procesada y saludable que contiene grasa?

CIRCULE CUAL ES LA MANERA DE COCINAR

MÁS SALUDABLE:

ASANDO

OR

Friendo

