

Mi Nombre Nutricional: _____

LECCION 4: GRASA Y COCINAR

¿Qué aprendiste sobre las grasas?

Utiliza el banco de palabras para llenar los espacios:

1. Alimentos integrales como aguacate y nueces se llaman alimentos _____.

2. Alimentos que son ultraprocesados y fritos son alimentos _____.

3. Nosotros podemos disfrutar alimentos LENTOS en _____.

Word bank:

Lentos

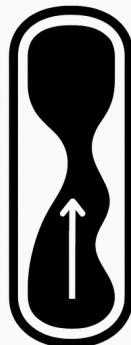
Moderacion

Libres

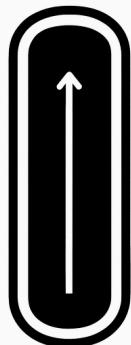
Etiqueta la arteria sana o la arteria bloqueada.

★ Pista: Comer demasiados alimentos ultraprocesados o fritos puede dificultar el flujo de la sangre.

_____ Arteria



_____ Arteria



Une con una línea el método de cocción con lo que corresponde.



Cocinar al vapor



Freír



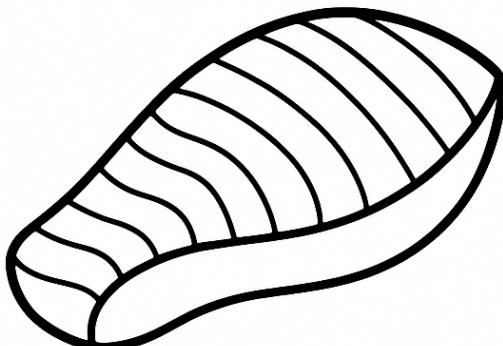
Asar



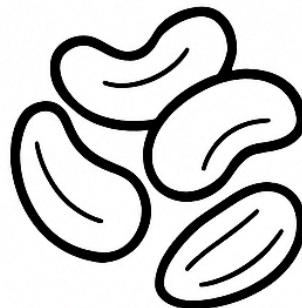
Saltear

Mi Nombre Nutricional: _____

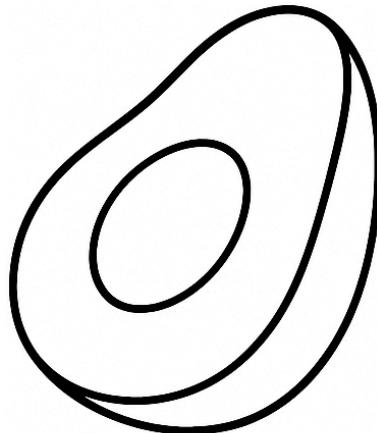
COME GRASAS SALUDABLES:



SALMÓN



NUECES



AGUACATE



ACEITE DE
OLIVA

¡Dibuja tu grasa saludable favorita!

