

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:

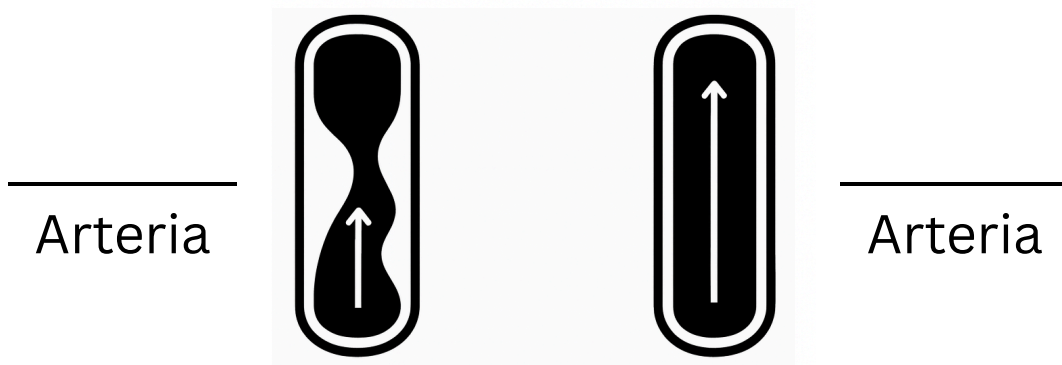
Lentos

Moderacion

Libres

**Etiqueta la arteria sana o la arteria bloqueada.**

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



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



Cocinar al vapor

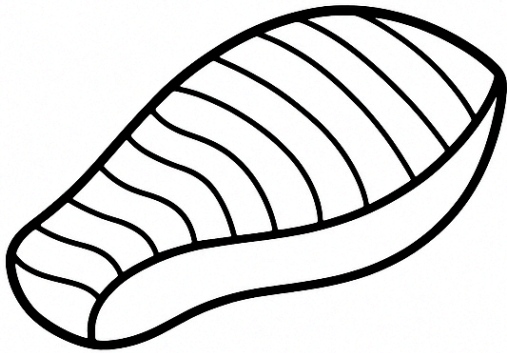
Freír

Asar

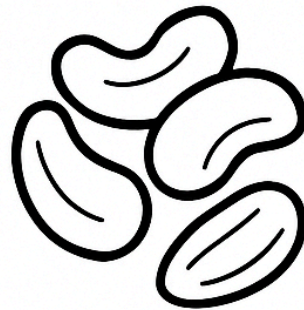
Saltear

Mi Nombre Nutricional: \_\_\_\_\_

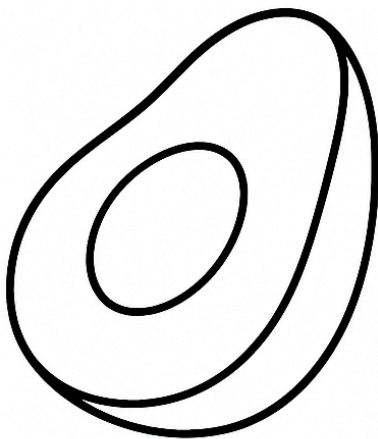
# COME GRASAS SALUDABLES:



SALMÓN



NUECES



AGUACATE



ACEITE DE  
OLIVA

**¡Dibuja tu grasa saludable favorita!**

