

PRIMER DIARIO DE ALIMENTOS



Desayuno

Avena con rebanadas de fresa

Leche baja en grasa

Jugo de toronja

Dona

Almuerzo

Sandwich de salchichón en pan

blanco con queso mozzarella

Papas fritas a la francesa

Uvas

Refresco de sabor naranja

Cena

Hamburguesa magra asada en pan

Maíz en lata con poca sal

Papa al horno

Leche baja en grasa

Duraznos envasados en su jugo

Bocadillos

Cono de helado de chocolate

Trozos de zanahoria y apio



CLAVE

- Frutas y verduras que son frescas, congeladas, envasadas en agua o en su propio jugo, o con poca sal.
- Alimentos hechos de granos.
- Productos lácteos bajos en grasa.
- Pescado, aves de corral y carnes magras, al horno o asados.

FRUSTRAR A COMIDA GRASA



Instrucciones: Lee las claves y luego frustra a Comida Grasa desenredando los nombres de algunos "grandes alimentos de cada día", bajos en grasa.

CLAVES

ALIMENTOS BAJOS EN GRASA

- | | | |
|--|-------------------|-------|
| 1. Sabroso queso bajo en grasa: | azollamzer | _____ |
| 2. Una cucharada de esto en un cono es deliciosa: | chele hadela | _____ |
| 3. Es tan divertido comerlo como atraparlo: | decapos | _____ |
| 4. Pollo y pavo son dos clases de: | esav ed larroc | _____ |
| 5. Sabrosa bebida para el desayuno o a toda hora: | chele macadresed | _____ |
| 6. Golosina color rojo brillante, rica después de la escuela: | zananma | _____ |
| 7. Un bocadillo inflado: | lapimatos ed zima | _____ |
| 8. Verdura que puedes comer cocida o cruda: | ronaziaha | _____ |
| 9. Cereal de grano integral que puede calentarte en una mañana fría: | enava | _____ |
| 10. Este producto lácteo bajo en grasa sabe rico con fruta fresca: | turgyo | _____ |

Clave: Las palabras desenredadas son:
 leche helada, aves de corral, leche descremada, pescado, mozzarella, manzana, zanahoria, avena, yogurt, palomitas de maíz.