

## Vocabulario

### Alimentación

#### OCHO REGLAS PARA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NUTRITIVA

1. [ ] el consumo de carne roja y aumente el de [ ] y carne blanca, que tienen menos grasa.
2. Coma [ ]; tienen muchas [ ].
3. Coma verduras y hortalizas a diario. Las espinacas, por ejemplo, aportan mucho [ ].
4. Coma varias piezas de fruta cada día. Son ricas en [ ] y tienen muchas [ ].
5. Evite la comida basura y los alimentos fritos porque son muy grasosos.
6. Cocine con aceite de oliva en vez de usar mantequilla.
7. Sustituya los jugos con azúcar por agua [ ] (con gas o sin gas) o [ ].
8. No coma dulces. Entre horas, coma fruta o [ ].



Estoy a dieta. Mi médico me recomendó reducir las [ ] de mis comidas y usar poca sal.



Claro, porque la sal no es saludable. Es mejor cocinar con [ ].



Yo no como carne, soy [ ]. Cocino platos [ ] ligeros y sin grasa porque son más sanos y se digieren mejor.



LIVEWORKSHEETS