VIDA SALUDABLE

Asignatura :

Tema:

¿Cómo influyen las tradiciones y costumbres en lo que como?

Énfasis: Reflexionar acerca de lo que acostumbramos comer en las fiestas familiares y celebraciones comunitarias del país.

Segunda parte.

En la primera parte de este tema observamos que en algunas ocasiones, ya sea por fiestas, festejos, convivencia con familiares o amigos, los mexicanos consumimos una gran variedad de platillos que en su mayoría son preparados con exceso de grasa, azúcares y harinas.

Aunque la comida mexicana es deliciosa, no siempre es saludable, como ya hemos visto la grasa y el azúcar en exceso dañan nuestra salud.

Pero podemos disfrutar de esta deliciosa comida de forma esporádica o mejor aún podemos prepararla sin exceso de grasa, harina o azúcar.

LIVEWORKSHEETS

Actividad: Observa las imágenes y une la opción saludable que te propongo para disfrutar de estos platillos con la imagen correspondiente.

Platillos tipicos en festividades o reuniones familiares	Propuesta saludable de como prepararlo
	Lo podemos preparar con sustituto de azúcar, leche descremada y agregar pasas y nueces
	Podemos prepararlas sin freír las tortillas en aceite, solo calentarlas, agregar pollo y salsa y un poco de queso panela y suficiente lechuga
	Lo podemos preparar con pechuga de pollo, y el mínimo de condimentos y cuando lo servimos puede ser con lechuga, rábano, orégano y acompañarlo de tostadas horneadas sin agregar crema
	Podemos prepararlos sin freir, untar frijoles que solo los podemos moler en la licuadora calentarlos hasta que espese sin freírlos y untarlos en la tortilla agregar, lechuga, queso panela y salsa bien picosa y no hay necesidad de agregar crema
	Es delicioso ya que es un concentrado de fruta de la temporada, podemos hervir la fruta con canela y cuando lo servimos solo agregar un sustituto de azúcar y a disfrutar de esta bebida.

LIVEWORKSHEETS

Responde las siguientes preguntas:

1. Menciona una ocasión en la que tu familia se reúna para comer algo especial y dime cual es el platillo que normalmente disfrutan?

2. Cómo podrías hacer que ese platillo especial contenga menos grasa, menos condimentos, menos azúcares o harinas según sea el platillo.

Recuerda que mientras más saludable sea lo que consumimos diariamente nuestra salud será mejor. Consumir menos grasa, azúcares y harinas es ideal ya que nuestro cuerpo no los necesita en exceso pero esto no significa que no podamos disfrutar de vez en cuando un antojo mexicano!

LIVEWORKSHEETS