

## Anexo: Platos típicos

## V. Saludable

### ● Realiza la actividad:

El pozole es uno de los platillos más típicos de nuestro país. Analiza las dos opciones y responde las preguntas.

#### Opción 1



|                            |          |
|----------------------------|----------|
| 1 taza de maíz pozolero    | 230 kcal |
| 70 g maciza de cerdo       | 200 kcal |
| 3 tostadas fritas          | 230 kcal |
| 1 cucharada de crema agría | 45 kcal  |
| Total kcal                 | 705 kcal |

#### Opción 2



|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| ½ taza de maíz pozolero            | 115 kcal |
| 70 g de pechuga de pollo           | 80 kcal  |
| 3 tostadas horneadas               | 105 kcal |
| 1 cucharada de crema baja en grasa | 15 kcal  |
| Total kcal                         | 315 kcal |

1. ¿Cuál es la opción más saludable? ¿Por qué?

---

---

2. Escribe un platillo típico que consumas y que sea alto en grasas: \_\_\_\_\_

3. ¿Cuáles ingredientes pudieras cambiar para que sea bajo en grasas?

---

---

---