

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?
