

# Lección 13 – Comer afuera

## Instead of:

## Try:

Hamburguesa grande o doble queso	Hamburguesa junior
Sándwich de pollo crujiente	Sándwich de pollo a la parrilla
Soda	Agua
Papas fritas de gran tamaño	Patata al horno simple o fritura pequeña
Mayonesa o salsa secreta	Ketchup, mostaza, salsa BBQ
Pollo frito	Pollo a la parrilla o asado
crema agria o queso	Salsa o aguacate
Pizza con aderezos de carne	Pizza de queso con verduras y masa fina
Helado	Yogur bajo en grasa



## Actividad:

Escriba una lista de sustituciones de alimentos saludables que hizo la semana pasada. Enumere los alimentos poco saludables en el cuadro superior y los alimentos saludables en el cuadro inferior.

## Registro semanal: Alimentos saludables

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno							
Comida							
Cena							

