

Lección 5 – Grasas

Actividad:

Registre la cantidad de grasas saludables que consumen diariamente utilizando el documento adjunto. Anote el tipo de grasa consumida.

Establecer un objetivo para incorporar una grasa saludable en el plan de comidas diarias.



Registro semanal: Porciones de grasas insaturadas consumidas

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Pescado							
Granos							
Grasas Vegetales (aguacate, aceite de oliva)							
Total Diario							

