

Alimentos altos en grasa

Enlista los 10 alimentos altos en grasa que más consumes

	Alimento/platillo/receta	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué tanto te gusta (0=nada, 10=mucho)?• ¿Cómo puedes consumirlo de forma responsable? ¿Puedes/quieres cambiarlo por otra opción más baja en grasas?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Reduce la grasa de un platillo

1

Escribe el nombre de un platillo que te guste mucho:

2

Enlista los ingredientes que contiene

3

¿Harías algún cambio en este ingrediente para hacerlo más saludable?