Comer sano es cada vez más caro

Frutas y verduras frescas, quesos magros, grasas **30** _____ buena calidad derivadas de frutos secos y pescados frescos, pueden ser costosos económicamente, pero se trata de alimentos muy sanos con muchos micronutrientes esenciales. Asimismo, no podemos negar que los cereales no refinados, las legumbres y algunas hortalizas y frutas de temporada también se consiguen a buen precio y son de gran **31** _____ si queremos comer sano y barato.

Por lo **32** _____, hay muchos alimentos sanos que tienen un alto costo económico, pero comer sano y barato es posible si nos lo proponemos.

Como en lo que respecta a precios del mercado mucho no podemos hacer, debemos usar la creatividad en el momento de **33** _____ y dedicar tiempo a la búsqueda y elaboración de alimentos, porque en la actualidad parece ser que a más refinación menos precio y además, menos nutrientes.

Si nos animamos a elaborar alimentos con cereales poco refinados, aprendemos a hacer de las legumbres un alimento versátil y consumimos productos de temporada, podemos **34** _____ grandemente los costos.

Además, no olvidemos que la dieta sana es una buena inversión para el organismo, pues si comemos más equilibrado y nutritivo conservaremos la **35** _____ y ahorraremos en enfermedades.

Personalmente mi conclusión es que los alimentos sanos pueden ser muy caros, **36** _____ nosotros también podemos lograr una dieta sana y equilibrada a buen precio.

Вставьте пропущенное слово.

1. Cocinar.
2. Calentar.
3. Hervir.
4. Preparar.