Frutas y verduras verdes. Aliadas del bienestar

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué pigmento da el color verde a las frutas y verduras?

RESPUESTA

La clorofila.

PREGUNTA

Menciona dos beneficios principales de consumir frutas y verduras verdes.

RESPUESTA

Mejora de la salud visual y prevención del estreñimiento.

PREGUNTA

¿Qué compuesto presente en las hojas verdes oscuras apoya el desarrollo cerebral?

RESPUESTA

Los folatos esenciales.

PREGUNTA

¿Por qué son importantes las frutas y verduras verdes durante el embarazo?

RESPUESTA

Por su aporte de ácido fólico, esencial para el desarrollo del bebé.

PREGUNTA

¿Qué vitaminas son abundantes en las frutas y verduras verdes?

RESPUESTA

Vitaminas A, C, E, K y complejo B.

PREGUNTA

¿Qué minerales importantes contienen las frutas y verduras verdes?

RESPUESTA

Magnesio, hierro y ácido fólico.

PREGUNTA

Menciona tres ejemplos de frutas o verduras verdes.

RESPUESTA

Espárragos, lechuga y aguacate.

PREGUNTA

¿Qué beneficio relacionado con la visión aportan las frutas y verduras verdes?

RESPUESTA

Mejoran la salud visual gracias a la luteína.

PREGUNTA

¿Qué componente de las frutas y verduras verdes ayuda a prevenir el estreñimiento?

RESPUESTA

Su alto contenido de fibra.

PREGUNTA

¿Qué institución educativa promueve el consumo de frutas y verduras verdes según el cartel?

RESPUESTA

La Secretaría de Educación Pública (SEP).

Resumen: Frutas y Verduras Verdes: Beneficios para la Salud

Nivel: primaria

- Las frutas y verduras verdes son ricas en clorofila, vitaminas (A, C, E, K, complejo B) y minerales como magnesio y hierro.
- Contribuyen a la salud visual gracias a la luteína presente en alimentos como espinaca y acelga.
- Ayudan a prevenir el estreñimiento debido a su alto contenido de fibra.
- Favorecen el desarrollo cerebral y son esenciales durante el embarazo por su aporte de folatos y ácido fólico.
- Ejemplos de estos alimentos incluyen espárragos, lechuga, aguacate, apio y espinaca.

Mapa Conceptual

Frutas y verduras verdes: Aliadas del bienestar

Beneficios principales

Salud visual: Luteína en espinaca y acelga

Prevención del estreñimiento: Alto contenido de fibra

Desarrollo cerebral: Folatos en hojas verdes oscuras

Apoyo en el embarazo: Aporte de ácido fólico

Razones para incluirlas en tu dieta

- Color verde por la clorofila
- Ricas en vitaminas A, C, E, K y complejo B
- Contienen minerales como magnesio, hierro y ácido fólico

Ejemplos de frutas y verduras verdes

- Espárragos
- Lechuga
- Aguacate
- Apio
- Espinaca

Diseño del cartel

- Tonos verdes y marrones
- Imágenes ilustrativas de alimentos
- Íconos representativos
- Paleta de colores naturales

Educación

- Secretaría de Educación Pública
- aprende.mx