

# Amamos la variedad de la cocina mexicana

---

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

## Flashcards

PREGUNTA

¿Qué caracteriza a la cocina mexicana según el texto?

RESPUESTA

La gran variedad de opciones que ofrece, incluyendo opciones saludables y regionales.

PREGUNTA

¿Qué opciones saludables se mencionan de la gastronomía de las costas mexicanas?

RESPUESTA

Machaca de pescado y croquetas de atún, frescas y saludables.

PREGUNTA

¿Dónde se pueden encontrar recetas saludables de la cocina mexicana?

RESPUESTA

En el sitio web [vidasaludable.gov.mx](http://vidasaludable.gov.mx), dentro del mapa del sitio.

PREGUNTA

¿Qué platillo con maíz se menciona como ejemplo en el texto?

RESPUESTA

Enchiladas queretanas.

PREGUNTA

¿Qué receta saludable se menciona al hacer clic en Jalisco?

RESPUESTA

Enfrijoladas deliciosas y saludables.

PREGUNTA

¿Cómo se llama la estrategia nacional mencionada en el texto?

RESPUESTA

Vive saludable, vive feliz.

PREGUNTA

¿Qué invita a explorar el texto?

RESPUESTA

Recetas mexicanas y saludables disponibles en el sitio web oficial.

PREGUNTA

¿Qué estados mexicanos se mencionan como ejemplos de gastronomía regional?

RESPUESTA

Baja California Sur, Querétaro y Jalisco.

# Resumen: Explora la Variedad Saludable de la Cocina Mexicana

Nivel: secundaria

- La cocina mexicana ofrece una gran diversidad de opciones, incluyendo recetas saludables y deliciosas.
- Las recetas de las costas, como la machaca de pescado o croquetas de atún, son frescas y nutritivas.
- El maíz es un ingrediente clave en platos como enchiladas queretanas y frijoladas de Jalisco.
- El sitio web [vidasaludable.gov.mx](https://vidasaludable.gov.mx) proporciona un mapa interactivo con recetas mexicanas saludables.
- La iniciativa promueve una alimentación balanceada y el disfrute de la gastronomía local.

## Mapa Conceptual

### Variedad de la cocina mexicana

#### Gastronomía de las costas

Baja California Sur

Machaca de pescado

Croquetas de atún

#### Platillos con maíz

Enchiladas queretanas

Frijoladas de Jalisco

#### Recetas saludables

Fresco y saludable

Explora recetas en [vidasaludable.gov.mx](https://vidasaludable.gov.mx)

#### Estrategia nacional

Vive saludable, vive feliz

Página oficial

#### Exploración de recetas mexicanas

Síguenos para más recetas

Cocina mexicana y saludable