El maíz. Tradición y nutrición en cada bocado

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué tipo de energía proporciona el maíz?

RESPUESTA

El maíz proporciona energía natural gracias a sus carbohidratos complejos, que liberan energía de forma sostenida.

PREGUNTA

¿Cómo contribuye la fibra dietética del maíz a la salud?

RESPUESTA

La fibra dietética del maíz favorece la digestión y ayuda a sentirse satisfecho por más tiempo.

PREGUNTA

¿Qué mineral importante aporta el maíz nixtamalizado?

RESPUESTA

El maíz nixtamalizado es rico en calcio, lo que fortalece los huesos y dientes de forma natural.

PREGUNTA

¿Por qué el maíz es una buena fuente de proteína para quienes no consumen carne?

RESPUESTA

El maíz contiene proteínas vegetales, que son una excelente opción para mantener la salud muscular sin consumir carne.

PREGUNTA

¿Qué vitaminas del grupo B están presentes en el maíz y para qué sirven?

RESPUESTA

El maíz contiene vitaminas del grupo B, esenciales para el metabolismo y el buen funcionamiento del sistema nervioso.

PREGUNTA

¿Qué alimento básico se elabora tradicionalmente con maíz?

RESPUESTA

Las tortillas de maíz, un alimento básico en muchas culturas.

PREGUNTA

¿Qué institución atribuye la información sobre los beneficios del maíz?

RESPUESTA

La información es atribuida a la Fundación UNAM y a la Secretaría de Educación Pública de México.

PREGUNTA

¿Qué representa el ícono de un rayo en la descripción del maíz?

RESPUESTA

El ícono de un rayo representa la energía natural que proporciona el maíz.

PREGUNTA

¿Qué fondo se utiliza en el diseño educativo sobre el maíz?

RESPUESTA

El fondo es de tono beige, lo que resalta el contenido visual y textual.

Resumen: El maíz: Tradición y nutrición en cada bocado

Nivel: primaria

- El maíz es una fuente de energía natural gracias a sus carbohidratos complejos, que liberan energía de forma sostenida.
- Aporta fibra dietética, favoreciendo la digestión y proporcionando una sensación de saciedad prolongada.
- Es rico en calcio, especialmente si es nixtamalizado, lo que ayuda a fortalecer huesos y dientes.
- Proporciona proteínas vegetales, siendo una excelente opción para quienes buscan alternativas sin carne.
- Contiene vitaminas del grupo B, esenciales para el metabolismo y el buen funcionamiento del sistema nervioso.

Mapa Conceptual

El Maíz: Tradición y Nutrición en Cada Bocado

Fuente de Energía Natural

- Carbohidratos complejos
- Energía sostenida
- Mantiene activo por más tiempo

Aporta Fibra Dietética

- Favorece la digestión
- Sensación de saciedad prolongada

Rica en Calcio

- Fortalece huesos y dientes
- Beneficio de la nixtamalización

Proteína Vegetal

- Alternativa sin carne
- Apoya la salud muscular

Vitaminas del Grupo B

- Esenciales para el metabolismo
- Favorecen el sistema nervioso