La colorimetría de la salud

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué promueve la infografía 'La colorimetría de la salud'?

RESPUESTA

Promueve una dieta balanceada basada en el consumo de alimentos de diferentes colores.

PREGUNTA

¿Qué beneficios aportan los alimentos de color verde?

RESPUESTA

Llena tu cuerpo de antioxidantes, calma la inflamación y aporta vitaminas y minerales.

PREGUNTA

¿Cómo ayudan los alimentos de color rojo a la salud?

RESPUESTA

Protegen tu salud y ayudan a eliminar toxinas.

PREGUNTA

¿Qué beneficios tienen los alimentos de color naranja?

RESPUESTA

Nutren tu vista, cuidan tu piel y mantienen activas tus defensas.

PREGUNTA

¿Qué propiedades tienen los alimentos de color morado?

RESPUESTA

Tienen alto potencial antiinflamatorio, antioxidante y antiviral.

PREGUNTA

¿Qué función cumplen los alimentos de color amarillo?

RESPUESTA

Son excelentes para regular los procesos digestivos.

PREGUNTA

¿Cómo benefician los alimentos de color blanco a la salud?

RESPUESTA

Apoyan la circulación, reducen el colesterol y fortalecen tus defensas.

PREGUNTA

¿Por qué son recomendables los alimentos de color azul?

RESPUESTA

Son recomendables para afecciones circulatorias.

PREGUNTA

¿Cuál es el mensaje principal de la infografía?

RESPUESTA

Más colores en tu plato, más nutrientes para tu cuerpo.

PREGUNTA

¿Qué instituciones respaldan la infografía 'La colorimetría de la salud'?

RESPUESTA

La Secretaría de Educación Pública y Aprende.mx.

Resumen: La importancia de los colores en una dieta saludable

Nivel: primaria

- Los alimentos de diferentes colores aportan beneficios específicos para la salud, como antioxidantes, regulación digestiva y cuidado de la piel.
- El color verde está asociado con vitaminas, minerales y propiedades antiinflamatorias.
- Los alimentos rojos ayudan a eliminar toxinas y protegen la salud en general.
- Consumir alimentos amarillos y naranjas favorece la digestión, la vista, la piel y las defensas del cuerpo.
- Incluir colores como morado, blanco y azul en la dieta contribuye a reducir el colesterol, mejorar la circulación y fortalecer el sistema inmunológico.

Mapa Conceptual

La colorimetría de la salud

Beneficios de los alimentos según su color

Verde: Antioxidantes, calma inflamación, vitaminas y minerales

Rojo: Protege la salud, elimina toxinas

Naranja: Nutre la vista, cuida la piel, activa defensas

Morado: Antiinflamatorio, antioxidante, antiviral

Amarillo: Regula procesos digestivos

Blanco: Mejora circulación, reduce colesterol, fortalece defensas

Azul: Recomendado para afecciones circulatorias

Mensaje educativo

Más colores en tu plato, más nutrientes para tu cuerpo

Promueve una dieta balanceada

Material oficial de la Secretaría de Educación Pública

Diseño gráfico

Plato dividido por colores

Colores vivos y elementos gráficos

Infografía educativa

Propiedades nutricionales

Antioxidantes

Reducción del colesterol

Cuidado de la piel

Regulación digestiva

Instituciones educativas

Secretaría de Educación Pública

@aprende.mx

Gob.mx