¿Te sientes sin energía?

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué efectos tienen los productos ultraprocesados en nuestra salud?

RESPUESTA

Nos enferman, causan caries y nos hacen sentir cansados.

PREGUNTA

¿Qué podemos hacer para sentirnos saludables y con energía?

RESPUESTA

Adoptar hábitos saludables como comer frutas y verduras frescas, hacer ejercicio, tomar agua natural y mejorar la higiene del sueño.

PREGUNTA

¿Por qué es importante comer frutas y verduras frescas y de temporada?

RESPUESTA

Porque son alimentos naturales que aportan nutrientes esenciales para mantenernos saludables y con energía.

PREGUNTA

¿Qué hábito saludable está relacionado con mantenerse hidratado?

RESPUESTA

Tomar suficiente agua natural.

PREGUNTA

¿Cómo contribuye el ejercicio regular a aumentar nuestra energía?

RESPUESTA

El ejercicio mejora la circulación, fortalece el cuerpo y ayuda a reducir el cansancio.

PREGUNTA

¿Qué significa tener hábitos de higiene del sueño?

RESPUESTA

Significa establecer rutinas para dormir bien, como mantener horarios regulares, evitar pantallas antes de dormir y crear un ambiente adecuado para el descanso.

PREGUNTA

¿Qué logotipos aparecen en el cartel educativo?

RESPUESTA

Los logotipos de 'Vive Saludable, Vive Feliz', la Secretaría de Educación Pública y Aprende.mx.

PREGUNTA

¿Cuál es la fuente del contenido del cartel educativo?

RESPUESTA

La fuente del contenido es Gob.mx.

PREGUNTA

¿Qué ilustraciones acompañan los hábitos saludables en el cartel?

RESPUESTA

Una zanahoria, una manzana, una botella de agua, un balón de baloncesto y un reloj despertador.

PREGUNTA

¿Qué mensaje principal transmite el cartel educativo?

RESPUESTA

Promueve hábitos saludables para aumentar la energía y mejorar el bienestar.

Resumen: Hábitos Saludables para Aumentar tu Energía

Nivel: primaria

- Los productos ultraprocesados afectan negativamente la salud y pueden causar cansancio.
- Consumir frutas y verduras frescas y de temporada ayuda a mejorar la energía.
- Realizar ejercicio regularmente contribuye al bienestar físico y mental.
- Beber suficiente agua natural es esencial para mantener el cuerpo hidratado.
- Adoptar hábitos de higiene del sueño mejora la calidad del descanso y la energía diaria.

Mapa Conceptual

¿Te sientes sin energía?

> **Impacto de los ultraprocesados**

- Nos enferman
- Causan caries
- Nos hacen sentir cansados

Hábitos saludables

- Comer frutas y verduras frescas y de temporada
- Hacer ejercicio regularmente
- Tomar suficiente agua natural
- Sumar hábitos de higiene del sueño

Beneficios de los hábitos saludables

- Recargar energías completamente
- Mejorar el bienestar
- Sentirse saludable

Elementos visuales y diseño

- Diseño colorido y atractivo
- Ilustraciones representativas (zanahoria, manzana, botella de agua, balón, reloj despertador)
- Logotipos: Vive Saludable Vive Feliz, Secretaría de Educación Pública, Aprende.mx

Fuente del contenido

- Gob.mx
- Secretaría de Educación Pública
- @prende.mx