# Lo que no. Totopos

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

## Flashcards

PREGUNTA

¿Qué tipo de comida se recomienda evitar en la escuela y en la casa?

RESPUESTA

La comida chatarra.

PREGUNTA

¿Qué riesgos para la salud pueden causar los totopos con queso?

RESPUESTA

Incrementan el riesgo de enfermedades del corazón, paros cardíacos, aumento de peso, obesidad y malestares estomacales.

PREGUNTA

¿Qué alternativa más saludable se sugiere para los totopos fritos?

RESPUESTA

Sustituir los totopos fritos por horneados.

PREGUNTA

¿Qué se recomienda usar en lugar de queso en los totopos?

RESPUESTA

Se recomienda sustituir el queso por nopales o frijoles.

PREGUNTA

¿Qué mensaje promueve el Gobierno de México en relación con la alimentación?

RESPUESTA

Promueve evitar la comida chatarra y optar por alternativas más saludables.

PREGUNTA

¿Qué beneficios tiene cambiar los totopos fritos por horneados?

RESPUESTA

Reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el corazón y el aumento de peso.

PREGUNTA

¿Cómo se puede hacer que los totopos sean más saludables y aún así deliciosos?

RESPUESTA

Horneándolos y sustituyendo el queso por nopales o frijoles.

# Resumen: Promoviendo Hábitos Alimenticios Saludables: Alternativas a los Totopos con Queso

Nivel: primaria

- Los totopos con queso pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, obesidad y problemas estomacales.
- Se recomienda sustituir los totopos fritos por horneados para una opción más saludable.
- El queso puede ser reemplazado por ingredientes nutritivos como nopales o frijoles.
- Adoptar estas alternativas contribuye a una dieta más equilibrada y saludable tanto en casa como en la escuela.

## Mapa Conceptual

### Lo que no. Totopos

**Comida chatarra**

Evitar en la escuela | Evitar en la casa

**Riesgos de salud**

Enfermedades del corazón | Paros cardíacos | Aumento de peso | Obesidad | Malestares estomacales

**Alternativas saludables**

Totopos horneados en lugar de fritos | Sustituir queso por nopales | Sustituir queso por frijoles

**Promoción de hábitos saludables**

Comida rica y saludable | Iniciativa del Gobierno de México