Lo que no. Aguas saborizadas

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué son las aguas de sabor en polvo?

RESPUESTA

Son bebidas rápidas y prácticas que se preparan mezclando polvos saborizados con agua.

PREGUNTA

¿Qué contienen las aguas de sabor en polvo?

RESPUESTA

Contienen químicos artificiales que no nutren y pueden ser dañinos para la salud.

PREGUNTA

¿Qué efectos negativos pueden causar los químicos en las aguas saborizadas?

RESPUESTA

Pueden causar mareos, dolor de cabeza, náuseas, vómito o diarrea.

PREGUNTA

¿Qué recomendación se da respecto a las bebidas dañinas en la escuela?

RESPUESTA

Se recomienda dejar las bebidas dañinas fuera de la escuela y optar por opciones naturales.

PREGUNTA

¿Por qué es importante elegir opciones naturales al beber?

RESPUESTA

Porque comer sano también puede ser rico y beneficia la salud.

PREGUNTA

¿Qué mensaje promueve el Gobierno de México respecto a la alimentación?

RESPUESTA

Promueve comer sano y evitar el consumo de productos con químicos artificiales.

PREGUNTA

¿Qué alternativas saludables se pueden considerar en lugar de aguas saborizadas en polvo?

RESPUESTA

Se pueden considerar aguas naturales o preparadas con frutas frescas.

Resumen: Los riesgos de las aguas saborizadas en polvo

Nivel: primaria

- Las aguas saborizadas en polvo son rápidas y prácticas, pero contienen químicos artificiales que no aportan nutrientes.
- Algunos de los químicos presentes pueden causar efectos secundarios como mareos, dolor de cabeza, náuseas, vómito o diarrea.
- Es importante evitar bebidas dañinas y optar por alternativas naturales para cuidar la salud.
- Consumir alimentos y bebidas saludables también puede ser delicioso y beneficioso para el cuerpo.

Mapa Conceptual

Aguas saborizadas

Preparación rápida

Agua de sabor en polvo | Práctica y rápida

Impacto en la salud

Organismos llenos de químicos artificiales | No aporta nutrientes | Causa mareos, dolor de cabeza, náuseas, vómito o diarrea

Alternativa saludable

- Dejar bebidas dañinas fuera de la escuela
- Elegir opciones naturales
- Comer sano también puede ser rico

Mensaje educativo

- Promoción de hábitos saludables
- Gobierno de México como fuente