El semáforo del buen comer

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué representa la luz roja en el semáforo del buen comer?

RESPUESTA

Leguminosas y alimentos de origen animal, que aportan proteína y hierro. Se recomienda evitar el exceso de embutidos y grasas, y consumirlos con moderación.

PREGUNTA

¿Qué alimentos están representados por la luz amarilla en el semáforo del buen comer?

RESPUESTA

Cereales y tubérculos, que dan energía al cuerpo. Se sugiere elegir opciones integrales y preferir alimentos frescos y poco procesados.

PREGUNTA

¿Qué beneficios aportan las frutas y verduras según el semáforo del buen comer?

RESPUESTA

Aportan fibra, vitaminas y minerales. Se recomienda incluirlas todos los días y probar diferentes colores, combinaciones y preparaciones.

PREGUNTA

¿Cuál es el mensaje final del semáforo del buen comer?

RESPUESTA

Construye una buena alimentación desde el equilibrio, sin culpas ni reglas imposibles.

PREGUNTA

¿Qué alimentos se mencionan como ejemplos en el semáforo del buen comer?

RESPUESTA

Carne, frijoles, pan integral, zanahorias, aguacates y frutas variadas.

PREGUNTA

¿Por qué es importante incluir alimentos de diferentes colores en tu plato?

RESPUESTA

Porque entre más colores tenga tu plato, mejor será la variedad de nutrientes que consumes.

PREGUNTA

¿Qué recomendaciones se dan para el consumo de cereales y tubérculos?

RESPUESTA

Elige opciones integrales y alimentos más naturales, frescos y poco procesados.

PREGUNTA

¿Qué nutrientes aportan las leguminosas y alimentos de origen animal?

RESPUESTA

Aportan proteína y hierro, esenciales para el cuerpo.

PREGUNTA

¿Qué se debe evitar al consumir leguminosas y alimentos de origen animal?

RESPUESTA

Evitar el exceso de embutidos y grasas, y consumirlos con moderación.

PREGUNTA

¿Qué institución educativa promueve el semáforo del buen comer?

RESPUESTA

La Secretaría de Educación Pública (@aprende.mx).

Resumen: El semáforo del buen comer: guía para una alimentación equilibrada

Nivel: primaria

- El semáforo del buen comer utiliza colores para clasificar los grupos alimenticios: rojo (proteínas), amarillo (energía) y verde (vitaminas y fibra).
- Se recomienda moderar el consumo de embutidos y grasas en el grupo de leguminosas y alimentos de origen animal.
- Optar por cereales y tubérculos integrales y frescos ayuda a proporcionar energía de manera saludable.
- Las frutas y verduras deben consumirse diariamente en variedad de colores para obtener fibra, vitaminas y minerales esenciales.
- El enfoque principal es construir una alimentación balanceada sin culpas ni restricciones extremas.

Mapa Conceptual

El semáforo del buen comer

Leguminosas y alimentos de origen animal

- Aportan proteína y hierro
- Evita exceso de embutidos y grasas
- Disfruta con moderación

Cereales y tubérculos

- Dan energía al cuerpo
- Elige opciones integrales
- Prefiere alimentos naturales, frescos y poco procesados

Frutas y verduras

- Aportan fibra, vitaminas y minerales
- Entre más colores tenga tu plato, mejor
- Inclúyelas todos los días y prueba diferentes colores, combinaciones y preparaciones

Mensaje final

- Construye una buena alimentación desde el equilibrio
- Ni culpa ni reglas imposibles

Visual y educativo

- Semáforo como metáfora visual
- Ilustraciones de alimentos representativos
- Diseño educativo por Secretaría de Educación Pública