Dieta sana

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué es una dieta sana?

RESPUESTA

Es la porción y cantidad de alimentos saludables conformados por el Plato del Bien Comer.

PREGUNTA

¿Cuáles son los tres grupos principales del Plato del Bien Comer?

RESPUESTA

Verduras y frutas, cereales y leguminosas, y alimentos de origen animal.

PREGUNTA

¿Qué hábitos complementarios ayudan a llevar una dieta correcta?

RESPUESTA

Dormir 8 a 9 horas diarias, consumir 2 litros de agua potable al día y realizar actividad física.

PREGUNTA

¿Por qué es importante consumir productos locales y de temporada?

RESPUESTA

Porque suelen ser más frescos, sostenibles y nutritivos, además de apoyar la economía local.

PREGUNTA

¿Qué alimentos se deben evitar según la imagen?

RESPUESTA

Productos con sellos de advertencia.

PREGUNTA

¿Cuánta agua potable se recomienda consumir al día?

RESPUESTA

2 litros de agua potable al día.

PREGUNTA

¿Dónde se pueden encontrar los seminarios virtuales sobre alimentación saludable?

RESPUESTA

En aprende.mx, promovidos por la Secretaría de Educación Pública.

PREGUNTA

¿Qué promueve la serie de seminarios virtuales mencionada en el contenido?

RESPUESTA

Promueve una alimentación saludable y sostenible.

PREGUNTA

¿Qué institución colabora con Aprende.mx para los seminarios de alimentación saludable?

RESPUESTA

La Secretaría de Educación Pública.

Resumen: Guía para una Alimentación Saludable y Balanceada

Nivel: secundaria

- El 'Plato del Bien Comer' divide los alimentos en tres grupos: verduras y frutas, cereales y leguminosas, y alimentos de origen animal.
- Se recomienda consumir productos locales y de temporada, evitando aquellos con sellos de advertencia.
- Hábitos complementarios para una dieta sana incluyen dormir de 8 a 9 horas, beber 2 litros de agua potable al día y realizar actividad física regularmente.
- La Secretaría de Educación Pública y Aprende.mx ofrecen seminarios virtuales sobre alimentación saludable y sostenible.

Mapa Conceptual

Dieta Sana

Plato del Bien Comer

Verduras y frutas | Cereales y leguminosas | Alimentos de origen animal

Hábitos complementarios

Dormir 8 a 9 horas diarias | Consumir 2 litros de agua potable al día | Realizar actividad física

Consumo responsable

Productos locales | Productos de temporada | Evitar productos con sellos de advertencia

Seminarios virtuales

Alimentación saludable | Alimentación sostenible | Transmisiones en aprende.mx

Colaboración educativa

Secretaría de Educación Pública @prende.mx