Día Mundial contra la Obesidad

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Cuáles son las principales causas de la obesidad?

RESPUESTA

Hábitos alimenticios poco saludables, sedentarismo, afecciones médicas, falta de sueño y estrés.

PREGUNTA

Menciona un hábito que ayuda a prevenir la obesidad.

RESPUESTA

Beber suficiente agua simple.

PREGUNTA

¿Qué tipo de alimentación se recomienda para prevenir la obesidad?

RESPUESTA

Una alimentación saludable.

PREGUNTA

¿Qué actividad física se recomienda para prevenir la obesidad?

RESPUESTA

Realizar actividad física regularmente.

PREGUNTA

¿Dónde puedes aprender más sobre alimentación saludable y sostenible?

RESPUESTA

En el curso 'Vive saludable. Alimentación saludable y sostenible' disponible en cursos.aprende.gob.mx.

PREGUNTA

¿Qué instituciones respaldan el cartel educativo del Día Mundial contra la Obesidad?

RESPUESTA

La Secretaría de Educación Pública, Aprende.mx y el Instituto Nacional de Salud Pública.

PREGUNTA

¿Cómo puede el estrés contribuir a la obesidad?

RESPUESTA

El estrés puede alterar los hábitos alimenticios y aumentar el consumo de alimentos poco saludables.

PREGUNTA

¿Por qué es importante dormir lo suficiente para prevenir la obesidad?

RESPUESTA

La falta de sueño puede alterar el metabolismo y aumentar el riesgo de obesidad.

PREGUNTA

¿Qué es el Día Mundial contra la Obesidad?

RESPUESTA

Es una iniciativa para concientizar sobre las causas y formas de prevenir la obesidad.

PREGUNTA

¿Qué mensaje busca transmitir el cartel del Día Mundial contra la Obesidad?

RESPUESTA

Concientizar sobre las causas de la obesidad y promover hábitos saludables para prevenirla.

Resumen: Concientización y Prevención en el Día Mundial contra la Obesidad

Nivel: secundaria

- La obesidad es causada por factores como hábitos alimenticios poco saludables, sedentarismo, afecciones médicas, falta de sueño y estrés.
- La prevención incluye beber suficiente agua, mantener una alimentación saludable y realizar actividad física regularmente.
- El cartel educativo está respaldado por instituciones oficiales como la Secretaría de Educación Pública y el Instituto Nacional de Salud Pública.
- Se ofrece un curso en línea sobre alimentación saludable y sostenible para fomentar hábitos saludables.
- El diseño del cartel utiliza íconos e ilustraciones para facilitar la comprensión del mensaje.

Mapa Conceptual

Día Mundial contra la Obesidad

Causas

Hábitos alimenticios poco saludables | Sedentarismo | Afecciones médicas | Falta de sueño | Estrés

Prevención

Beber suficiente agua simple | Mantener una alimentación saludable | Realizar actividad física

Curso en línea

Vive saludable | Alimentación saludable y sostenible | cursos.aprende.gob.mx

Respaldo oficial

Secretaría de Educación Pública | Aprende.mx | Instituto Nacional de Salud Pública