# Lo que no. Palomitas de microondas

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

## Flashcards

PREGUNTA

¿Por qué deberíamos eliminar las palomitas de microondas de las tiendas escolares?

RESPUESTA

Porque contienen 340 calorías, el 20% de lo que un niño debería consumir en todo el día, y el 60% de esas calorías son pura grasa.

PREGUNTA

¿Cuántas calorías tiene un paquete de palomitas de microondas?

RESPUESTA

Un paquete de palomitas de microondas contiene 340 calorías.

PREGUNTA

¿Qué porcentaje de las calorías de las palomitas de microondas proviene de grasa?

RESPUESTA

El 60% de las calorías de las palomitas de microondas proviene de grasa.

PREGUNTA

¿Cuál es una alternativa más saludable a las palomitas de microondas?

RESPUESTA

Hacer palomitas caseras con maíz palomero, que son más baratas, más ricas y saludables.

PREGUNTA

¿Qué beneficios tiene hacer palomitas caseras con maíz palomero?

RESPUESTA

Son más económicas, tienen mejor sabor y son más saludables para el cuerpo.

PREGUNTA

¿Qué mensaje transmite el contenido sobre comer sano?

RESPUESTA

Comer sano también puede ser delicioso.

PREGUNTA

¿Qué porcentaje de las calorías diarias recomendadas para un niño representa un paquete de palomitas de microondas?

RESPUESTA

Representa el 20% de las calorías diarias recomendadas para un niño.

PREGUNTA

¿Qué alimentos deberían eliminarse de las tiendas escolares?

RESPUESTA

Los alimentos chatarra, como las palomitas de microondas.

## Resumen: El impacto de las palomitas de microondas en la alimentación infantil

Nivel: primaria

- Las palomitas de microondas contienen 340 calorías por paquete, lo que representa el 20% de las calorías diarias recomendadas para un niño.
- El 60% de las calorías en las palomitas de microondas provienen de grasas, lo que las convierte en un alimento poco saludable.
- Se recomienda evitar alimentos chatarra en las cooperativas escolares y optar por alternativas más saludables como palomitas caseras hechas con maíz palomero.
- Preparar palomitas caseras es más económico, saludable y delicioso, promoviendo una alimentación balanceada.

## Mapa Conceptual

### Lo que no. Palomitas de microondas

**Alimentos chatarra en escuelas**

Eliminar de cooperativas y tiendas escolares | Impacto negativo en la salud infantil

**Problemas de las palomitas de microondas**

340 calorías por paquete | 20% del consumo diario recomendado para niños | 60% de las calorías son grasa

**Alternativa saludable**

- Palomitas caseras con maíz palomero
- Más barato
- Más rico
- Beneficioso para el cuerpo

**Comer sano**

- Es posible disfrutar alimentos saludables
- Promueve bienestar físico