Lo que no. Jugos y néctares procesados

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Por qué se deben evitar los jugos y néctares procesados?

RESPUESTA

Por su altísimo contenido de azúcares, ausencia de fibra, y la presencia de aditivos y conservadores que dañan la salud.

PREGUNTA

¿Qué problemas de salud están relacionados con el consumo de bebidas azucaradas?

RESPUESTA

Enfermedades crónicas, riesgo de vivir con discapacidad y riesgo de muerte prematura.

PREGUNTA

¿Qué tipo de bebidas son más saludables para el cuerpo?

RESPUESTA

Las bebidas naturales, que proporcionan energía y beneficios sin los efectos negativos de los procesados.

PREGUNTA

¿Qué componente importante falta en los jugos procesados?

RESPUESTA

La fibra, que es esencial para una buena salud digestiva.

PREGUNTA

¿Qué recomienda el Gobierno de México sobre la alimentación saludable?

RESPUESTA

Comer sano y disfrutar de alimentos ricos y naturales en lugar de procesados.

PREGUNTA

¿Qué contienen los jugos procesados además de azúcares?

RESPUESTA

Aditivos y conservadores que pueden ser perjudiciales para la salud.

PREGUNTA

¿Cómo afecta el consumo de bebidas azucaradas a largo plazo?

RESPUESTA

Puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas y muerte prematura.

PREGUNTA

¿Qué se puede hacer en la escuela y el hogar para promover la salud?

RESPUESTA

Evitar el consumo de bebidas poco saludables como jugos y néctares procesados.

PREGUNTA

¿Es posible comer sano y disfrutar de alimentos ricos?

RESPUESTA

Sí, es posible comer sano y disfrutar de alimentos ricos, como las bebidas naturales.

PREGUNTA

¿Qué mensaje principal transmite el Gobierno de México sobre las bebidas procesadas?

RESPUESTA

Promueve evitar las bebidas procesadas y optar por opciones naturales para cuidar la salud.

Resumen: Impacto de los Jugos y Néctares Procesados en la Salud

Nivel: secundaria

- Los jugos y néctares procesados tienen un alto contenido de azúcares, carecen de fibra y contienen aditivos y conservadores que pueden ser dañinos para la salud.
- El consumo de bebidas azucaradas está relacionado con enfermedades crónicas, discapacidad y un mayor riesgo de muerte prematura.
- Es mejor optar por bebidas naturales que proporcionen energía y beneficios para el cuerpo de manera saludable.
- Promover una alimentación sana y equilibrada es clave tanto en el hogar como en la escuela.

Mapa Conceptual

Jugos y Néctares Procesados

Impacto en la Salud

- Altísimo contenido de azúcares
- Ausencia de fibra
- Presencia de aditivos y conservadores
- Relación con enfermedades crónicas
- Riesgo de vivir con discapacidad
- Riesgo de muerte prematura

Recomendaciones

- Evitar bebidas poco saludables en la escuela y en el hogar
- Optar por bebidas naturales
- Comer sano también puede ser rico

Beneficios de las Bebidas Naturales

- Proveen energía
- Aportan beneficios para la salud

Mensaje Institucional

- Promoción de hábitos saludables
- Gobierno de México como fuente