


Nutrisemáforo

Nombre: _____ Grupo: _____

PDA: Identifica causas de la obesidad y la diabetes relacionadas con la dieta y el sedentarismo, a fin de formular su proyecto de vida saludable; incluye factores protectores y propone acciones para reducir factores de riesgo, incluyendo su entorno familiar y comunitario.

INSTRUCCIONES: Observa las siguientes tarjetas de algunos alimentos o actividades físicas con el nutrisemáforo.


 Consumo ocasional o
 evitar.

Consumo moderado

Saludable

Frutas y verduras	frituras	pizza	Correr diario	Consumir agua 1.5 litros diario
Consumo ocasional o evitar.				
Consumo moderado				
Saludable	Saludable	Saludable	Saludable	Saludable
pescado	Jugar videojuegos	consumir grasas	hamburguesa	Cono de nieve
Consumo ocasional o evitar.				
Consumo moderado				
Saludable	Saludable	Saludable	Saludable	Saludable