

**SECUNDARIA 16 VALENTÍN GÓMEZ FARÍAS**  
**NUEVA ESCUELA MEXICANA**  
**PLAN DE ESTUDIOS 2022**  
**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 ocasional o evitar.	Consumo ocasional o evitar.	Consumo ocasional o evitar.	Consumo ocasional o evitar.
Consumo moderado	Consumo moderado	Consumo moderado	Consumo moderado	Consumo moderado
Saludable	Saludable	Saludable	Saludable	Saludable
pescado	Jugar videojuegos	consumir grasas	hamburguesa	Cono de nieve
Consumo ocasional o evitar.	Consumo ocasional o evitar.	Consumo ocasional o evitar.	Consumo ocasional o evitar.	Consumo ocasional o evitar.
Consumo moderado	Consumo moderado	Consumo moderado	Consumo moderado	Consumo moderado
Saludable	Saludable	Saludable	Saludable	Saludable