DIF JALISCO BIENESTAR PARA NUESTRAS FAMILIAS

PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA
EVALUACIÓN TEMA 2
OCTUBRE 2015

LONCHERA SALUDABLE	
1.- ¿Qué tipos de alimentos debe de contener la lonchera?	a) Papas, refrescos y golosinas b) Energéticos, formadores y reguladores c) Alimentos con altas calorías
2.- ¿Qué alimentos se deben de tener en casa para preparar lonches?	a) Productos bajos en grasa, leguminosas cocidas, frutas y vegetales frescos b) Embutidos y enlatados c) Harinas y pastelillos
3.- ¿Qué debemos de evitar en las loncheras?	a) Frutas y verduras b) Complicados y condimentados c) Bebidas artificiales, embutidos y dulces
4.- ¿Beneficios que brinda la lonchera saludable?	a) Si ya que los alimentos que la componen suelen ser caros b) Satisfacen parte de sus necesidades energéticas y de nutrientes, establece adecuados hábitos alimenticios. c) Siempre son muy caras
5.- ¿Ser creativo a la hora de preparar los alimentos es un?	a) Buen crecimiento y desarrollo y estar sanos b) Mal hábito c) Consejo práctico

María Cruz Jasso
APLICÓ

Sofía Robles Salvador
VALIDO

Esperanza Ruiz Reyes
FIRMA DEL BENEFICIARIO

DIF MUNICIPAL PARA TU FAMILIA
MEZQUITIC, JAL.
SELLO DIF MUNICIPAL

DIF JALISCO BIENESTAR PARA NUESTRAS FAMILIAS

PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA
EVALUACIÓN TEMA 3
NOVIEMBRE 2015

CREATIVIDAD Y EXPERIENCIA DE PLATILLOS NUTRITIVOS	
1.- ¿Técnicas de cocción saludable?	a) Fritos en aceite b) X Al vapor, asado c) Crudo
2.- ¿Si pongo verduras en una vaporera es un proceso de cocción?	a) Asado b) X Al vapor c) Escalfado
3.- ¿A que llamamos proceso de cocción blaqueado?	a) Cocer las verduras b) Poner asar las verduras c) X Poner la verdura de 30 segundos a 4min. En agua hirviendo con sal
4.- ¡El proceso de cocer el alimento sumergido en agua se le llama?	a) X Escalfar b) Asado c) Al Vapor

María Cruz Jara G. — APLICO

Sofía Robles Salvador. — VALIDO

Gloria Carrillo V. — FIRMA DEL BENEFICIARIO

SELLO DIF MUNICIPAL

DIF MI PRIORIDAD ES TU FAMILIA

MEZQUITIC, JAL.

DIF JALISCO BIENESTAR PARA NUESTRAS FAMILIAS

PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA
EVALUACIÓN TEMA 4
DICIEMBRE 2015

RESCATE DEL BIEN COMER	
1.- ¿El plato del Bien Comer es un método sencillo que nos detalla?	a) Principios dietéticos básicos que requerimos la población mexicana b) Una vida sedentaria c) Poca disponibilidad de alimentos
2.- ¿Si comemos de acuerdo al plato del Bien Comer que nos aporta?	a) De alto valor calórico b) Vitaminas y minerales, proteínas y energía c) Con exceso de sal y azúcar
3.- ¿La Alimentación se considera saludable cuando es?	a) Consumir alimentos chatarra b) Consumir alimentos de la región y preparar platillos con alimentos saludables c) Suficiente, completa, variada, equilibrada y adecuada
4.- ¿Qué pasos debemos de seguir para realizar una compra saludable y responsable?	a) Ir de carrera al mercado o a la tienda b) Llevar tiempo suficiente, estar descansado y sin hambre, llevar lista de alimentos a comprar c) Productos ricos en grasa
5.- ¿Qué se recomienda para tener una vida saludable?	a) Comer frutas y verduras, cereales, tomar líquidos y comer ordenadamente b) Ver televisión uy comer palomitas c) Tomar bebidas dulces como el refresco

APLICO VALIDO FIRMA DEL BENEFICIARIO

SELLO DIF MUNICIPAL

DIF JALISCO BIENESTAR PARA NUESTRAS FAMILIAS

PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIEMENTARIA
EVALUACION TEMA 5
ENERO 2016

BEBE MÁS AGUA	
1.- ¿Por qué es importante el consumir agua?	a) Regula la temperatura del cuerpo, protege los órganos vitales, humedece el oxígeno que respiramos. b) Piel reseca c) Subir de peso
2.- ¿La sed es un signo de?	a) Estas más sano b) Deshidratación c) Se forman los músculos
3.- ¿Por qué es importante tomar agua al levantarnos?	a) Siempre debemos hidratarnos con agua natural b) Para despertar c) Ayuda a disminuir el estreñimiento y enfermedades de la orina.
4.- ¿A qué hora debemos de consumir agua para no comer en exceso?	a) En todas las etapas de la vida se debe consumir agua b) Antes de cada comida c) Nunca
5.- ¿Cuánta agua es recomendable tomar al día?	a) Solo que nos llene el estómago b) No es recomendable c) 2 litros

Maira Cruz Jara A. — APLICÓ

Sofía Robles Salcedo — VALIDO

Sonia Briones Bl. — FIRMA DEL BENEFICIARIO

DIF MEZQUITIC, JAL — SELLO DIF MUNICIPAL

DIF JALISCO BIENESTAR PARA NUESTRAS FAMILIAS

PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE ORIENTACION ALIMENTARIA
EVALUACIÓN TEMA 6
FEBRERO 2016

MICRONUTRIENTES	
1.- Previene problemas de la vista y ceguera nocturna	a) Vitamina C b) Vitamina A y carotenos c) Yodo
2.- Ayuda a prevenir infecciones gastrointestinales, respiratorias y de la piel	a) Vitamina A y carotenos b) Calcio c) Vitamina C
3.-Favorece el buen funcionamiento del corazón	a) Ácido fólico b) Zinc c) Yodo
4.- ¿El Hierro nos ayuda a convatir las?	a) Enfermedades cardiovasculares b) Anemia c) Raquitismo
5.- ¿El Yodo nos ayuda a?	a) Raquitismo b) Evita el retraso mental c) Menor crecimiento y desarrollo

María Inés Jaen A. — APLICO

Sofía Robles Salvador — VALIDO

Fátima de León H — FIRMA DEL BENEFICIARIO

DIF MEZQUITIC, JAL.

SELLO DIF MUNICIPAL

DIF JALISCO BIENESTAR PARA NUESTRAS FAMILIAS

PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA
EVALUACIÓN TEMA 7
MARZO Y ABRIL 2016

UNA HUERTA PARA TODOS	
1.- ¿Qué beneficios obtenemos el tener nuestra propia huerta?	a) Proporciona suficientes alimentos variados para toda la familia durante todo el año o por varios meses b) Hacer un plan de los ingresos y gastos de la familia. c) No todas las hortalizas son de la misma época.
2.- ¿Qué se necesita para hacer una huerta?	a) Mucho entusiasmo y ganas es lo más importante. b) Tener un plan de cultivo y terreno c) Casa
3.- ¿Cuál de estos tres puntos es importante tomar en cuenta para hacer un plan de cultivo?	a) Siembra intercalada b) No todas las hortalizas se pueden sembrar en todas las alturas. c) Dinero
4.- ¿Qué pasos debemos de seguir para la preparación de Huerta?	a) Regar b) Sembrar c) Nivelación del terreno, cercar, limpiar y preparación del suelo
5.- ¿Cuáles son las formas de siembra?	a) Directa, almácigo y trasplante b) Plan de cultivo c) Tierra

María Olga Jara G.
APLICO

Zofia Robles Salvador.
VALIDO

PATRICIA ALVAREZ
FIRMA DEL BENEFICIARIO

DIF
SELLO DIF MUNICIPAL

MEZQUITIC, JAL.

DIF JALISCO BIENESTAR PARA NUESTRAS FAMILIAS

PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA
EVALUACIÓN TEMA 8
MAYO 2016

GERMINADOS	
1.- ¿Qué es el germinado?	a) Semillas en etapa de brote y crecimiento b) Plantas verdes c) semillas
2.- ¿Es un alimento que nos ayuda a?	a) Envejecer más pronto b) Perder peso c) Caminar más rápido
3.- ¿Cada cuándo y cuantas veces tenemos que regar la semilla?	a) 1 vez cada 2 días b) Por la noche c) Cada 8 horas
4.- ¿La semilla debe de ser?	a) No tratada y viva b) De la que se sembró y no nació c) Con químico
5.- ¿Una de las ventajas de la germinación es?	a) Están considerados como los alimentos más completos del mundo vegetal. b) Como precaución se debe comprar semillas no tratadas c) Con un cuidado amoroso los germinados responden de manera muy positiva
6.- ¿Qué material ocupamos para germinar la semilla?	a) Frasco de plástico b) Semilla orgánica c) hilo

APLICO

VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO

SELLO DIF MUNICIPAL

MEZQUITIC, JAL.

DIF JALISCO BIENESTAR PARA NUESTRAS FAMILIAS

PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA
EVALUACIÓN TEMA 9
JUNIO 2016

ACTIVIDAD FÍSICA	
1.- ¿Qué es la actividad física?	a) Movimiento del cuerpo para realizar cualquier actividad y que consume energía. b) Carrera suave c) Tipo de actividad recomendada
2.- ¿Ejemplos de actividad física?	a) Ir de compras b) Caminar, hacer el jardín, mover el carro del bebe, subir las escaleras c) Sentarse a ver la televisión
3.- ¿Cuánto tiempo es recomendable como mínimo para hacer actividad físico?	a) 1 vez cada 2 días b) Por la noche c) 30 min. Por día
4.- ¿Beneficios que brinda la actividad física?	a) Caminata b) Mejora la autoestima, ayuda a formar y mantener los huesos, ayuda a controlar el peso c) Acción motriz que ocasiona un gasto calórico
5.- ¿Qué estrategias debemos considerar para empezar una rutina de Actividad Física?	a) Proponerse metas, escuche música, haga actividad con su familia b) Hacer un día sí y un día no actividad física c) Bailar, hacer tareas domésticas.

Maira Cruz Jara A.
APLICO

Sofía Robles Salvador
VALIDO

DIF MI PRIORIDAD ES TU FAMILIA
MEZQUITIC, JAL.
SELLO DIF MUNICIPAL

Alma Liliana Mtz.
FIRMA DEL BENEFICIARIO

DIF JALISCO BIENESTAR PARA NUESTRAS FAMILIAS

PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA
EVALUACIÓN TEMA 10
JULIO 2016

PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES	
¿Cómo prevenir enfermedades futuras?	a) Alimentándose adecuadamente b) No haciendo ejercicio c) Consumiendo alimentos altos en Hidratos de carbono
¿Qué enfermedades surgen una mala alimentación?	a) Cardiacas, infartos, cáncer, respiratorias y diabetes. b) Parálisis c) Discapacidad
¿Qué población se estima que acude al médico por problemas nutricionales?	a) El 0% b) El 5% c) El 70%
¿Síntomas de diabetes mellitus?	a) Comer alimentos nutritivos, y hacer ejercicio b) Aumento de sed y orina, adelgazamiento, cansancio. c) Consumir muchas calorías al día
¿Las dietas ricas en azúcares, añadidas y grasas animales están sustituyendo a?	a) Las dietas tradicionales b) Solo en edad escolar c) Las enfermedades

María Olga Jara A.
APLICO

VALIDO

Sonia Briones B.
FIRMA DEL BENEFICIARIO

DIF MI PRIORIDAD ES TU FAMILIA MEZQUITIC, JAL.

Sofia Robles Salvador.
SELLO DIF MUNICIPAL

DIF JALISCO BIENESTAR PARA NUESTRAS FAMILIAS

PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA
EVALUACIÓN TEMA 7
AGOSTO 2016

TRASTORNOS ALIMENTICIOS	
¿Cuáles son trastornos alimenticios?	a) Bulimia, Anorexia y Obesidad b) Enfermedad y voracidad c) Tema Psicológico, anorexia
¿Qué causa la Bulimia?	a) Dejar de comer b) Dietas adelgazantes, excesivo sin control médico c) Comer pura fruta
¿Qué es la anorexia?	a) Psicoterapia b) Disminución de la dieta y ejercicio físico excesivo c) Muerte
¿Diagnóstico de la anorexia?	a) Comer mínimo 3 veces al día b) Miedo a ganar peso c) Enseñanza
¿Tipos de Obesidad?	a) Enfermedad crónica b) Androide y senoide c) Falta de ejercicio

María Cruz Jara C. — Sofía Robles Salvador — Sonia Briones B1

APLICO — VALIDO — FIRMA DEL BENEFICIARIO

DIF MI PRIORIDAD ES TU FAMILIA
MEZQUITIC, JAL.

SELLO DIF MUNICIPAL

DIF JALISCO BIENESTAR PARA NUESTRAS FAMILIAS

PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA
EVALUACIÓN TEMA 8
SEPTIEMBRE 2016

LONCHERA SALUDABLE	
1.- ¿Qué tipos de alimentos debe de contener la lonchera?	a) Papas, refrescos y golosinas b) Energéticos, formadores y reguladores c) Alimentos con altas calorías
2.- ¿Qué alimentos se deben de tener en casa para preparar lonches?	a) Productos bajos en grasa, leguminosas cocidas, frutas y vegetales frescos b) Embutidos y enlatados c) Harinas y pastelillos
3.- ¿Qué debemos de evitar en las loncheras?	a) Frutas y verduras b) Complicados y condimentados c) Bebidas artificiales, embutidos y dulces
4.- ¿Beneficios que brinda la lonchera saludable?	a) Si ya que los alimentos que la componen suelen ser caros b) Satisfacen parte de sus necesidades energéticas y de nutrientes, establece adecuados hábitos alimenticios. c) Siempre son muy caras
5.- ¿Ser creativo a la hora de preparar los alimentos es un?	a) Buen crecimiento y desarrollo y estar sanos b) Mal hábito c) Consejo práctico

María de Jesús A. — APLICO

Sofía Robles Saucedo — VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO

SELLO DIF MUNICIPAL

DIF JALISCO BIENESTAR PARA NUESTRAS FAMILIAS

PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA
EVALUACIÓN TEMA 9
OCTUBRE 2016

VALORA TU CULTURA ALIMENTICIA	
¿En los tiempos de antes y en los de ahora el alimento básico en los mexicanos es?	a) Pastas b) El Maíz c) Pasteles
¿Muchos de los postres tradicionales fueron sustituidos en los años cuarenta por?	a) La gelatina en polvo, por su rapidez de elaboración. b) A las personas ya no les gustaba preparar postres. c) Se enfermaban con frecuencia de caries.
¿El molcajete y el metate en la actualidad fueron sustituidos por?	a) Ya no son necesarios b) Por nada se siguen usando. c) La Licuadora y la batidora
¿En tiempos de nuestros tatarabuelos, abuelas y ahora nuestras madres, por tradición y costumbre para un buen festejo realizan?	a) Tamales, atole, barbacoa, mole, birria, etc. b) Pizza, spaguetti, lonches c) No tienen costumbres y tradiciones.
¿En la actualidad las mujeres organizan su vida de otra forma su vida por ejemplo?	a) No hacen comida, no compran despensa. b) Tienen que ahorrar tiempo, cocinar rápido, congelan la compra de la semana, etc. c) Elaborar platillos que les hacen invertir mucho tiempo, aprovechar el tiempo haciendo actividades personales.

María Ma. Jara G. — APLICO

Sofía Robles Salvador. — VALIDO

Sonia Figueroa T. — FIRMA DEL BENEFICIARIO

DIF — SELLO DIF MUNICIPAL

DIF JALISCO BIENESTAR PARA NUESTRAS FAMILIAS

PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA
EVALUACIÓN TEMA 10
NOVIEMBRE 2016

LAVA TODO	
¿Qué se entiende por higiene?	a) Todas las actividades de limpieza y aseo necesarias para mantener la salud. b) Lavarnos las manos una vez diario. c) Peinarse todos los días y limpiar los zapatos.
¿La higiene personal consiste en?	a) Bañarse cada tercer día. b) Lavarse las manos, no usar joyas al preparar alimentos, no preparar alimentos si se está enfermo. c) Cepillarse los dientes y cepillarse las uñas una vez por semana.
¿Las frutas y verduras deben lavarse?	a) No lavarlas, ni limpiarlas y consumirse. b) Todas juntas y enjuagarse una sola vez. c) Pieza por pieza o en manojos pequeños con cepillo o estropajo con agua potable.
¿La vivienda en donde vivimos la debemos de?	a) Barrer, sacudir y trapear diariamente. b) Ventilar las casa diariamente c) Las dos anteriores.
¿Si no tenemos higiene en los alimentos podemos enfermarnos de?	a) No nos enfermamos b) Diarreas y vómitos c) Tos y gripa

María Cruz Jara C. — APLICO

Sofía Robles Salvador. — VALIDO

Ernestina Figueroa F. — FIRMA DEL BENEFICIARIO

SELLO DIF MUNICIPAL