

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

Gabriela Vallejos
APLICO

Alma Jaramin Teniquez Estrella
VALIDO

Carlos Gomez Lara
FIRMA DEL BENEFICIARIO

SELLO DIF MUNICIPAL



**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?	<ul style="list-style-type: none"> a) <u>Principios dietéticos</u> 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?	<ul style="list-style-type: none"> a) De alto valor calórico b) <u>Vitaminas y minerales</u>, proteínas y energía c) Con exceso de sal y azúcar
3.- ¿La Alimentación se considera saludable cuando es?	<ul style="list-style-type: none"> a) Consumir alimentos chatarra b) <u>Consumir</u> 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?	<ul style="list-style-type: none"> a) Ir de carrera al mercado o a la tienda b) <u>Llevar tiempo suficiente</u>, 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?	<ul style="list-style-type: none"> a) <u>Comer frutas y verduras</u>, cereales, tomar líquidos y comer ordenadamente b) Ver televisión uy comer palomitas c) Tomar bebidas dulces como el refresco

Gabriel Vallego G.
APLICO

Alma Jamin Teniquez Estrella
VALIDO

Ma. Guadalupe V
FIRMA DEL BENEFICIARIO



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

Gabriela Vallejos G.
APLICO

Alma Leticia Teniquez Estrella
VALIDO

Marisol Olmos F.
FIRMA DEL BENEFICIARIO

SELLO DIF MUNICIPAL



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?	<input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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?	<input checked="" type="checkbox"/> a) Comer frutas y verduras, cereales, tomar líquidos y comer ordenadamente b) Ver televisión uy comer palomitas c) Tomar bebidas dulces como el refresco

Gabriela Valljo G.

APLICO

Alma Juana Treviño Estrada

VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO

SELLO DIF MUNICIPAL



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

Gabriela Valbuena G.

APLICO

Alma Leticia Tenisquez Estrella

VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO

SELLO DIF MUNICIPAL

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

Gabriela Vallejo G. Alma Armin Teniquez Estrella Javier Arceola L.

APLICO

VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO



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?	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<ul style="list-style-type: none"> a) Comer frutas y verduras, cereales, tomar líquidos y comer ordenadamente b) Ver televisión uy comer palomitas c) Tomar bebidas dulces como el refresco

Gabriela Valjog

APLICO

Alma Jaramin Tenique Estrella No-del Carmen G.

VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO

SELLO DIF MUNICIPAL



Trabajando con Calidad y Cuidado 44270

Av. Alcalde No. 1300, Col. Jardines de la Primavera, 44270
Guadalajara, Jalisco, México
• 01 (33) 3030 3800 / 4600 • 01 800 3000 343
sistemadif.jalisco.gob.mx



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

Gabriela Vallejos G.

APLICO

Alma Llaneta Teniquez Estrella

VALIDO

MARCELA VERA G.

FIRMA DEL BENEFICIARIO

SELLO DIF MUNICIPAL



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

Gabriel Vallego G. Alma Lamin Teniquez Estrella Erico Barboza S.

APLICO

VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO

SELLO DIF MUNICIPAL

