

**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 <input checked="" type="checkbox"/> b) Al vapor, asado c) Crudo
2.- ¿Si pongo verduras en una vaporera es un proceso de cocción?	a) Asado b) Al vapor <input checked="" type="checkbox"/> c) Escalfado
3.- ¿A que llamamos proceso de cocción blaqueado?	a) Cocer las verduras b) Poner asar las verduras <input checked="" type="checkbox"/> c) 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?	<input checked="" type="checkbox"/> a) Escalfar b) Asado c) Al Vapor

Gabriela Valles G.
APLICO

Alma Jazmin Teniquez Este
VALIDO

Ma. Santos Dominguez
FIRMA DEL BENEFICIARIO



**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) <u>Al vapor, asado</u> c) Crudo
2.- ¿Si pongo verduras en una vaporera es un proceso de cocción?	a) Asado b) <u>Al vapor</u> c) Escalfado
3.- ¿A que llamamos proceso de cocción blaqueado?	a) Cocer las verduras b) Poner asar las verduras c) <u>Poner la verdura de 30 segundos a 4min. En agua hirviendo con sal</u>
4.- ¡El proceso de cocer el alimento sumergido en agua se le llama?	a) <u>Escalfar</u> b) Asado c) Al Vapor

Gabriel Valdego G.

APLICO

Alma Jaramin Tenleyer Estrella Manríquez Vizcarra de Cruz

VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO



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 <input checked="" type="radio"/> b) Al vapor, asado c) Crudo
2.- ¿Si pongo verduras en una vaporera es un proceso de cocción?	a) Asado <input checked="" type="radio"/> b) Al vapor c) Escalfado
3.- ¿A que llamamos proceso de cocción blaqueado?	a) Cocer las verduras b) Poner asar las verduras <input checked="" type="radio"/> c) 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?	<input checked="" type="radio"/> a) Escalfar b) Asado c) Al Vapor

Gabriela Vallejo G. Alma Janin Teniquez Estrella Anita Cortez H

APLICO

VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO



**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) <u>Al vapor, asado</u> c) Crudo
2.- ¿Si pongo verduras en una vaporera es un proceso de cocción?	a) Asado b) <u>Al vapor</u> c) Escalfado
3.- ¿A que llamamos proceso de cocción blaqueado?	a) Cocer las verduras b) Poner asar las verduras c) <u>Poner la verdura de 30 segundos a 4min. En agua hirviendo con sal</u>
4.- ¿El proceso de cocer el alimento sumergido en agua se le llama?	a) <u>Escalfar</u> b) Asado c) Al Vapor

Gabriela Calleja
APLICO

Alma Jazmin Teniquez Estrada
VALIDO

Domenica Mirella Duran
FIRMA DEL BENEFICIARIO



**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 <u>b) Al vapor, asado</u> c) Crudo
2.- ¿Si pongo verduras en una vaporera es un proceso de cocción?	a) Asado <u>b) Al vapor</u> c) Escalfado
3.- ¿A que llamamos proceso de cocción blaqueado?	a) Cocer las verduras b) Poner asar las verduras <u>c) Poner la verdura de 30 segundos a 4min. En agua hirviendo con sal</u>
4.- ¿El proceso de cocer el alimento sumergido en agua se le llama?	<u>a) Escalfar</u> b) Asado c) Al Vapor

Gabriela Salgado

APLICO

Alma Jaramin Terriquez Estrella Nancy Yodira Garcia

VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO



**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 <u>b)</u> Al vapor, asado c) Crudo
2.- ¿Si pongo verduras en una vaporera es un proceso de cocción?	a) Asado <u>b)</u> Al vapor c) Escalfado
3.- ¿A que llamamos proceso de cocción blaqueado?	a) Cocer las verduras b) Poner asar las verduras <u>c)</u> 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?	<u>a)</u> Escalfar b) Asado c) Al Vapor

Gabriela Callejos
APLICO

Alma Jeronima Terriquez Estrella Himelda de los Santos V.
VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO



**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 <input checked="" type="radio"/> b) Al vapor, asado c) Crudo
2.- ¿Si pongo verduras en una vaporera es un proceso de cocción?	a) Asado <input checked="" type="radio"/> b) Al vapor c) Escalfado
3.- ¿A que llamamos proceso de cocción blaqueado?	a) Cocer las verduras b) Poner asar las verduras <input checked="" type="radio"/> c) 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?	<input checked="" type="radio"/> a) Escalfar b) Asado c) Al Vapor

Gab. de Vallejos.
APLICO

Alma Juana Tenique Estelle Lourdes Alonso G.
VALIDO FIRMA DEL BENEFICIARIO



**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) Al vapor, asado c) Crudo
2.- ¿Si pongo verduras en una vaporera es un proceso de cocción?	a) Asado b) Al vapor c) Escalfado
3.- ¿A que llamamos proceso de cocción blaqueado?	a) Cocer las verduras b) Poner asar las verduras c) 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) Escalfar b) Asado c) Al Vapor

Gabriela Castiella G.

APLICO

Alma Jamin Tenique Estrella Kariba Carlos Zabdenos

VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO



**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 <input checked="" type="radio"/> b) Al vapor, asado c) Crudo
2.- ¿Si pongo verduras en una vaporera es un proceso de cocción?	a) Asado <input checked="" type="radio"/> b) Al vapor c) Escalfado
3.- ¿A que llamamos proceso de cocción blaqueado?	a) Cocer las verduras b) Poner asar las verduras <input checked="" type="radio"/> c) 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?	<input checked="" type="radio"/> a) Escalfar b) Asado c) Al Vapor

Gabriela Vallejo G.

APLICO

Alma Juana Ruiz Torres

VALIDO

Ma Rosa Gonzalez F

FIRMA DEL BENEFICIARIO

SELLO DIF MUNICIPAL

