

**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

Gabriela Vallejo G.  
APLICO

Alma Jazmin Teniquez Estrella  
VALIDO

Eligio Fuentes S.  
FIRMA DEL BENEFICIARIO



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 <input checked="" type="checkbox"/> b) Energéticos, formadores y reguladores c) Alimentos con altas calorías
2.- ¿Qué alimentos se deben de tener en casa para preparar lonches?	<input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> c) Consejo práctico

Gabriela Vallejo G.  
APLICO

Alma Jazmin Terrero Estrella  
VALIDO

Moises Lopez  
FIRMA DEL BENEFICIARIO



**PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA  
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA**

**EVALUACIÓN TEMA 8**

**SEPTIEMBRE 2016**

**LONGCHERA SALUDABLE**

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

Gabriela Valljo G.  
APLICO

Alma Jordin Terriz Estrella  
VALIDO

Cecilia Zapata M.  
FIRMA DEL BENEFICIARIO



**PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA  
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA**

**EVALUACIÓN TEMA 8  
SEPTIEMBRE 2016**

<b>LONCHERA SALUDABLE</b>	
1.- ¿Qué tipos de alimentos debe de contener la lonchera?	a) Papas, refrescos y golosinas <input checked="" type="radio"/> b) Energéticos, formadores y reguladores c) Alimentos con altas calorías
2.- ¿Qué alimentos se deben de tener en casa para preparar lonches?	<input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> c) Consejo práctico

Gabriela Vallejo G.  
APLICO

Alma Jaramin Terriquez Estrella  
VALIDO

[Firma]  
FIRMA DEL BENEFICIARIO



SELO DIF MUNICIPAL  
**DIF ATENGO**  
SISTEMA DIF MUNICIPAL  
ATENGO, JALISCO.

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 <input checked="" type="radio"/> b) Energéticos, formadores y reguladores c) Alimentos con altas calorías
2.- ¿Qué alimentos se deben de tener en casa para preparar lonches?	<input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> c) Bebidas artificiales, embutidos y dulces
4.- ¿Beneficios que brinda la lonchera saludable?	<input checked="" type="radio"/> a) Si ya que los alimentos que la componen suelen ser caros <input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> c) Consejo práctico

Gabriela Walljas  
APLICO

Alma Larain Teniquez Estrella  
VALIDO

Maria Victoria Zaccarias L.  
FIRMA DEL BENEFICIARIO



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 <input checked="" type="checkbox"/> b) Energéticos, formadores y reguladores c) Alimentos con altas calorías
2.- ¿Qué alimentos se deben de tener en casa para preparar lonches?	<input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> c) Consejo práctico

Gabriela Vallejo G  
APLICO

Alma Juven Terriquez Estrella  
VALIDO

Myriam Uribe G.  
FIRMA DEL BENEFICIARIO



**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 <input checked="" type="radio"/> b) Energéticos, formadores y reguladores c) Alimentos con altas calorías
2.- ¿Qué alimentos se deben de tener en casa para preparar lonches?	<input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> c) Consejo práctico

Gabriela Vallejos  
APLICO

Alma Jarama Terriza Estrella  
VALIDO

Maria Guadalupe  
FIRMA DEL BENEFICIARIO



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

<b>LONCHERA SALUDABLE</b>	
1.- ¿Qué tipos de alimentos debe de contener la lonchera?	a) Papas, refrescos y golosinas <input checked="" type="radio"/> b) Energéticos, formadores y reguladores c) Alimentos con altas calorías
2.- ¿Qué alimentos se deben de tener en casa para preparar lonches?	<input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> c) Consejo práctico

Gabriela Vallejo G.  
APLICO

Alma Jazmin Terriera Estrella Noemi Ruiz O.  
VALIDO FIRMA DEL BENEFICIARIO





**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?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Papas, refrescos y golosinas</li> <li><b>b) Energéticos, formadores y reguladores</b></li> <li>c) Alimentos con altas calorías</li> </ul>
2.- ¿Qué alimentos se deben de tener en casa para preparar lonches?	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>a) Productos bajos en grasa, leguminosas cocidas, frutas y vegetales frescos</b></li> <li>b) Embutidos y enlatados</li> <li>c) Harinas y pastelillos</li> </ul>
3.- ¿Qué debemos de evitar en las loncheras?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Frutas y verduras</li> <li>b) Complicados y condimentados</li> <li>c) Bebidas artificiales, embutidos y dulces</li> </ul>
4.- ¿Beneficios que brinda la lonchera saludable?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Si ya que los alimentos que la componen suelen ser caros</li> <li><b>b) Satisfacen parte de sus necesidades energéticas y de nutrientes, establece adecuados hábitos alimenticios.</b></li> <li>c) Siempre son muy caras</li> </ul>
5.- ¿Ser creativo a la hora de preparar los alimentos es un?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Buen crecimiento y desarrollo y estar sanos</li> <li>b) Mal hábito</li> <li><b>c) Consejo práctico</b></li> </ul>

*Gabriela Vallejo G.*

APLICO

*Alma Jazmin Tenepuz Estrella*

VALIDO

*Guadalupe Patricia Jimenez*

FIRMA DEL BENEFICIARIO

