

PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA

EVALUACIÓN TEMA 9

JUNIO 2016

| ACTIVIDAD FÍSICA | |
|--|---|
| 1.- ¿Qué es la actividad física? | <input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> c) 30 min. Por día |
| 4.- ¿Beneficios que brinda la actividad física? | a) Caminata <input checked="" type="radio"/> 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? | <input checked="" type="radio"/> 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. |

Gabriela Valljo G.

APLICO

Alma Juamin Terisquez Estrella Ma Guadalupe G. H

VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO



SELLO DIF MUNICIPAL



PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA

EVALUACIÓN TEMA 9

JUNIO 2016

ACTIVIDAD FÍSICA

| | |
|---|--|
| <p>1.- ¿Qué es la actividad física?</p> | <p><input checked="" type="radio"/> a) Movimiento del cuerpo para realizar cualquier actividad y que consume energía. b) Carrera suave c) Tipo de actividad recomendada</p> |
| <p>2.- ¿Ejemplos de actividad física?</p> | <p>a) Ir de compras <input checked="" type="radio"/> b) Caminar, hacer el jardín, mover el carro del bebe, subir las escaleras c) Sentarse a ver la televisión</p> |
| <p>3.- ¿Cuánto tiempo es recomendable como mínimo para hacer actividad físico?</p> | <p>a) 1 vez cada 2 días b) Por la noche <input checked="" type="radio"/> c) 30 min. Por día</p> |
| <p>4.- ¿Beneficios que brinda la actividad física?</p> | <p>a) Caminata <input checked="" type="radio"/> b) Mejora la autoestima, ayuda a formar y mantener los huesos, ayuda a controlar el peso c) Acción motriz que ocasiona un gasto calórico</p> |
| <p>5.- ¿Qué estrategias debemos considerar para empezar una rutina de Actividad Física?</p> | <p><input checked="" type="radio"/> 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.</p> |

Gabriela Vallejo G. Anna Jarrovia Teniquez Estrella Maria del Rosario

APLICO

VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO

SELLO DIF MUNICIPAL



PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA

EVALUACIÓN TEMA 9

JUNIO 2016

| ACTIVIDAD FÍSICA | |
|--|---|
| 1.- ¿Qué es la actividad física? | <input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> c) 30 min. Por día |
| 4.- ¿Beneficios que brinda la actividad física? | a) Caminata <input checked="" type="radio"/> 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? | <input checked="" type="radio"/> 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. |

Gabriela Valljag
APLICO

Alma Jermira Tenique Estrella
VALIDO

Julia Fabiola R G
FIRMA DEL BENEFICIARIO



SELLO DIF MUNICIPAL



PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA

EVALUACIÓN TEMA 9

JUNIO 2016

| ACTIVIDAD FÍSICA | |
|--|---|
| 1.- ¿Qué es la actividad física? | <input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> c) 30 min. Por día |
| 4.- ¿Beneficios que brinda la actividad física? | a) Caminata <input checked="" type="radio"/> 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? | <input checked="" type="radio"/> 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. |

Gabriela Salgado Alma Juana Tenique Estrella Martha Arizon Virgen

APLICO

VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO



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

| ACTIVIDAD FÍSICA | |
|--|--|
| 1.- ¿Qué es la actividad física? | <input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> 30 min. Por día |
| 4.- ¿Beneficios que brinda la actividad física? | a) Caminata <input checked="" type="radio"/> 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? | <input checked="" type="radio"/> 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. |

Gabriela Vallejo G.
APLICO

Alma Lamin Teniquez Estrella
VALIDO

Claudia Meza
FIRMA DEL BENEFICIARIO



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

| ACTIVIDAD FÍSICA | |
|--|---|
| 1.- ¿Qué es la actividad física? | <input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> 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 <input checked="" type="radio"/> c) 30 min. Por día |
| 4.- ¿Beneficios que brinda la actividad física? | a) Caminata <input checked="" type="radio"/> 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? | <input checked="" type="radio"/> 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. |

Gabriela Vallejo G.

APLICO

Alma Jarmin Teniquez Estrada *Gabriela Hdez*

VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO



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

EVALUACIÓN TEMA 9

JUNIO 2016

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

Gabriela Vallejo G.
APLICO

Amra Jaimin Teniquez Estrella
VALIDO

Lorena Coballos
FIRMA DEL BENEFICIARIO

SELLO DIF MUNICIPAL

