

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

Gabriela Vallejo G. Alma Jaramin Teniquez Estrella Gabriela Quintana Salazar

APLICO

VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO



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 <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 pastillos
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 Lumin Teniquez Estrella
VALIDO

Selena Zepa Hernandez
FIRMA DEL BENEFICIARIO



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?	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<ul style="list-style-type: none"> <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?	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<ul style="list-style-type: none"> a) Buen crecimiento y desarrollo y estar sanos b) Mal hábito <input checked="" type="radio"/> c) Consejo práctico

Gabriela Vallejo G.
APLICO

Alma Karina Tanique Estrella
VALIDO

Nancy Aceli Meza Pautich
FIRMA DEL BENEFICIARIO



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 <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 Lamin Tenique Estrella

VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO



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

Gabriela Vallejo G.
APLICO

Alma Lamin Teniquez Estrella
VALIDO

Indirisa Duran Pardo
FIRMA DEL BENEFICIARIO



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 <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?	<input checked="" type="radio"/> a) Buen crecimiento y desarrollo y estar sanos b) Mal hábito <input checked="" type="radio"/> c) Consejo práctico

Gabriela Vallejo G.

APLICO

Alma Jannin Teniquez Estrella Fabiola D. G.

VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO



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 <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 Callejo G.
APLICO

Alma Jeanin Tenisqua Estrella
VALIDO

Cintia Aracely
Adrian Baltan
FIRMA DEL BENEFICIARIO



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?	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<ul style="list-style-type: none"> <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?	<ul style="list-style-type: none"> a) Frutas y verduras b) Complicados y condimentados c) Bebidas artificiales, embutidos y dulces
4.- ¿Beneficios que brinda la lonchera saludable?	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<ul style="list-style-type: none"> a) Buen crecimiento y desarrollo y estar sanos b) Mal hábito <input checked="" type="checkbox"/> c) Consejo práctico

Gabriela Vallejo G.
APLICO

Alma Juana Tenique Estrella M. Josefa Quintana
VALIDO FIRMA DEL BENEFICIARIO



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?	<input type="checkbox"/> a) Papas, refrescos y golosinas <input checked="" type="checkbox"/> b) Energéticos, formadores y reguladores <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> b) Embutidos y enlatados <input type="checkbox"/> c) Harinas y pastelillos
3.- ¿Qué debemos de evitar en las loncheras?	<input type="checkbox"/> a) Frutas y verduras <input type="checkbox"/> b) Complicados y condimentados <input checked="" type="checkbox"/> c) Bebidas artificiales, embutidos y dulces
4.- ¿Beneficios que brinda la lonchera saludable?	<input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> c) Siempre son muy caras
5.- ¿Ser creativo a la hora de preparar los alimentos es un?	<input checked="" type="checkbox"/> a) Buen crecimiento y desarrollo y estar sanos <input type="checkbox"/> b) Mal hábito <input type="checkbox"/> c) Consejo práctico

Gabriela Vallejo G.

APLICO

Alma Karina Tenique Estrella Rubio, Esmeralda Meneses D.

VALIDO

FIRMA DEL BENEFICIARIO



SELLO DIF MUNICIPAL

DIF
ATENCO

Av. Alcalde No. 120, Atenco, Jalisco, C.P. 44270
 Guadalajara, Jalisco
 • 01 (33) 3030 3000 ext. 3000 343
 sistema.dif.jalisco.gob.mx

