

**PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIEMENTARIA
EVALUACION TEMA 10
OCTUBRE 2019**

BEBE MÁS AGUA	
1.- ¿Por qué es importante el consumir agua?	<ul style="list-style-type: none"> a) Regula la temperatura del cuerpo, protege los órganos vitales, humedece el oxígeno que respiramos. b) Piel reseca c) Subir de peso
2.- ¿La sed es un signo de?	<ul style="list-style-type: none"> a) Estas más sano b) Deshidratación c) Se forman los músculos
3.- ¿Por qué es importante tomar agua al levantarnos?	<ul style="list-style-type: none"> a) Siempre debemos hidratarnos con agua natural b) Para despertar c) Ayuda a disminuir el estreñimiento y enfermedades de la orina.
4.- ¿A qué hora debemos de consumir agua para no comer en exceso?	<ul style="list-style-type: none"> a) En todas las etapas de la vida se debe consumir agua b) Antes de cada comida c) Nunca
5.- ¿Cuánta agua es recomendable tomar al día?	<ul style="list-style-type: none"> a) Solo que nos llene el estómago b) No es recomendable c) 2 litros

**APLICO
RESPONSBLE DEL PROGRAMA**

**VALIDO
DIRECTOR (A)**

FIRMA DEL BENEFICIARIO