

**PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE OREINTACIÓN ALIMENTARIA
EVALUACION TEMA 2
FEBRERO 2019**

ACTIVIDAD FÍSICA	
1.- ¿Qué es la actividad física?	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 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 c) 30 min. Por día
4.- ¿Beneficios que brinda la actividad física?	a) Caminata 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?	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.

**APLICO
RESPONSBLE DEL PROGRAMA**

**VALIDO
DIRECTOR (A)**

FIRMA DEL BENEFICIARIO

SELLO DIF MUNICIPAL