Av. Alcalde 1220,
Colonia Miraflores, Tel: 3030 3800
C.P. 44270, Guadalajara, Jalisco, México.

PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE OREINTACIÓN ALIMENTARIA
EVALUACION TEMA 7
JULIO 2019

TECNICAS CULINARIAS Y SUS BENEFICIOS	
1.- ¿Con cuales técnicas culinarias se pierde el valor nutrimental?	a) Asado y capeado b) Vapor y salteado c) Frito y capeado d) A la plancha y al horno
2.- ¿Qué alimento se consume en crudo para aprovechar sus nutrientes?	a) Pollo b) Maíz c) Verdura d) Embutidos
3.- ¿Qué tipo de aceite es recomendable para cocinar?	a) Oliva b) Maíz c) Aguacate d) Canola
4.- ¿En qué técnica culinaria el alimento no tiene contacto con el agua?	a) Hervido b) Al vapor
5.- ¿En qué técnica se impide la salida del agua del musculo de las carnes ¿	A) Asado B) Hervido C) Al vapor D) Salteado

_____	_____	_____
APLICO **RESPONSBLE DEL PROGRAMA**	**VALIDO** **DIRECTOR (A)**	**FIRMA DEL BENEFICIARIO**

_____
SELLO DIF MUNICIPAL