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

PROGRAMA DE AYUDA ALIMENTARIA DIRECTA
ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA
EVALUACIÓN TEMA 8
AGOSTO 2019

BENEFICIOS DE LA COMBINACION DE CEREALES Y LEGUMINOSAS	
1.- ¿Cuáles son los principales nutrientes de los cereales?	a) Hidratos de carbono y fibra b) Grasas y minerales c) Proteínas y colesterol
2.- ¿Al combinar un cereal con leguminosa que se obtiene de mejor calidad?	a) Grasas b) Hidratos de carbono c) Proteína
3.- ¿Cuál es un ejemplo de la combinación de cereales con leguminosas?	a) Lenteja y arroz b)Tortilla y chayote c) Lenteja y frijol
4.- ¿Qué beneficio tiene esta combinación de cereales con leguminosas?	a) Mejora la digestión b) Mejora el estado de animo c) No tiene calorías
5.- ¿Cuántas porciones de cada grupo de alimento debe de tener esta combinación para que sea una proteína de mayor valor biológico?	a) 2 de cereal y 1 de leguminosa b) 2 de leguminosa y 1 de cereal c) 3 de cereal y 1 de leguminosa

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

_____
SELLO DIF MUNICIPAL