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 9
SEPTIEMBRE 2019

LONCHERA SALUDABLE	
1.- ¿Qué tipos de alimentos debe de contener la lonchera?	a) Papas, refrescos y golosinas b) Energéticos, formadores y reguladores c) Alimentos con altas calorías
2.- ¿Qué alimentos se deben de tener en casa para preparar lonches?	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 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 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 c) Consejo práctico

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

_____
SELLO DIF MUNICIPAL