



EVALUACIONES POR TEMAS NUTRICIÓN EXTRAESCOLAR

A continuación se presentan las evaluaciones que se estarán utilizando para valorar el aprendizaje del tema por parte de los padres de los beneficiarios. Cada una consta de 5 preguntas referentes a la información que debe darse en cada tema y la mayoría son de opción múltiple en las que solo tienen que subrayar la que consideren correcta. Estas evaluaciones son para control interno de DIF Municipal, para ver si se está impactando con la impartición de temas y transmitiendo el conocimiento. Se debe imprimir la evaluación de cada tema quitando las negritas, ya que solo son referencia para el DIF Municipal de cual es la respuesta correcta.

Los temas 1 y 12, que se refieren a evaluación inicial y final, no se consideran en estas evaluaciones ya que son diferentes, abarcan todos los temas del año; los responsables del programa en DIF Municipal deben guardar y entregar al departamento de Nutrición Extraescolar los resultados del 10% de las evaluaciones inicial y final, esto con el fin de medir el impacto de la orientación alimentaria que se dará a lo largo del año a los padres de los beneficiarios.



EVALUACION INICIAL

Nombre Responsable: _____ Fecha: _____

Nombre del Beneficiario: _____

Municipio _____ Localidad _____

Instrucciones: Encierre en un círculo la respuesta que consideres correcta

1. ¿Qué alimentos integran la dotación de Nutrición extraescolar?	a) Leche, Avena, Cereal de trigo inflado integral fortificado, Frijol y Lenteja b) Leche, Atún, Arroz, Frijol y Cereal. c) Leche, Frijol, Sopa, Aceite y Galletas.
2. ¿Qué es chécate, mídete, muévete?	a) Programa que promueve hábitos saludables para cuidar y mejorar la salud con 5 acciones b) Campaña del gobierno federal para prevenir la obesidad y crear conciencia para que las familias mexicanas se informen sobre su peso y estado de salud, limiten su consumo calórico y se decidan a hacer ejercicio. c) Programa para mejorar la alimentación
3. ¿Qué es la cruzada contra el hambre?	a) Programa que promueve hábitos saludables para cuidar y mejorar la salud con 5 acciones. b) Es un acuerdo nacional para la seguridad alimentaria. c) Es una estrategia de Inclusión y Bienestar Social de carácter nacional, que busca garantizar la seguridad alimentaria y la nutrición de la población en pobreza extrema, y contribuir al ejercicio pleno de su derecho a la alimentación.
4. ¿Qué es el plato del bien comer?	a) Es un menú que nos da el Nutriólogo. b) Es una imagen con los alimentos que no debemos comer. c) Es una representación gráfica para la población mexicana de los grupos de alimentos para su correcta selección, combinación y consumo.
5. ¿Cuáles son los grupos de alimentos?	a) Vitaminas y Minerales b) Leche, fruta y carne c) Frutas y verduras, cereales y origen animal y leguminosas
6. Menciona 3 técnicas culinarias correctas	a) A la plancha, al vapor, asado. b) Freído, capeado, salado. c) Helado, refinado, sublimado.
7. ¿Qué es la higiene en los alimentos?	a) Comprar alimentos que estén limpios. b) Lavar toda la comida antes de consumirla. c) Reglas y prácticas para mantener limpios los alimentos y no enfermarnos.
8. ¿Hasta qué edad se debe mantener la lactancia materna exclusiva?	a) 1 año b) 6 meses c) 1 mes
9. ¿Cuáles son las enfermedades más comunes en la infancia?	a) Influenza. b) Sarampión. c) Respiratorias y diarreas.
10. ¿Cómo se previene el sobrepeso y obesidad infantil?	a) Con dietas b) Con Actividad física y estilos de vida saludables. c) No dejando que los niños coman dulces y dándoles solamente frutas y verduras.

FIRMA PADRE O TUTOR

DIRECTOR DEL SMDIF

SELLO DEL SMDIF

NOMBRE Y

EVALUACION TEMA 2	
1. ¿Qué es estereotipo de género?	<ul style="list-style-type: none"> a) Ser hombre o mujer b) Trabajar en lo que te gusta c) creencias, ideas y definiciones simplistas que comparte una población determinada.
2. ¿Cómo se construye un estereotipo de género?	<ul style="list-style-type: none"> a) A partir de la diferencia biológica entre los dos sexos. b) Determinando los roles de cada persona c) Según su condición social
3. ¿Qué es el trabajo doméstico?	<ul style="list-style-type: none"> a) actividades destinadas a producir bienes y servicios orientados al mantenimiento de quienes viven en casa b) Actividades realizadas dentro de un banco c) Trabajar en una oficina
4. ¿Qué es el trabajo emocional?	<ul style="list-style-type: none"> a) Trabajar con tus emociones b) Dedicar tiempo a tus ocupaciones c) Es la parte de trabajo doméstico en que más energía y tiempo consumen las mujeres
5. Selecciona un ejemplo de estereotipo de género.	<ul style="list-style-type: none"> a) Las mujeres son sensibles y delicadas, y los hombres bruscos y duros b) Las mujeres son sucias y los hombres aseados c) Los hombres son hogareños y las mujeres desobligadas

NOMBRE Y FIRMA PADRE O TUTOR

DIRECTOR DEL SMDIF

SELLO DEL SMDIF



EVALUACION TEMA 3	
1. ¿Qué es chécate, mídete, muévete... Más vale prevenir?	a) Programa que promueve hábitos saludables para cuidar y mejorar la salud con 5 acciones b) Campaña del gobierno federal para prevenir la obesidad y crear conciencia para que las familias mexicanas se informen sobre su peso y estado de salud, limiten su consumo calórico y se decidan a hacer ejercicio. c) Programa para mejorar la alimentación
2. Es el primer paso:	a) Mídete, come sanamente, b) Chécate c) Haz deporte, camina.
3. ¿Qué quiere decir mídete?	a) Que no compres ropa. b) Que te peses c) Bájale a las grasas, al azúcar y a la sal.
4. ¿Qué quiere decir muévete?	a) Que viajes en autobús. b) Que vayas a vivir a la ciudad c) Que hagas ejercicio
5. ¿Qué provoca el exceso de azúcares?	a) Obesidad, Diabetes y Resistencia a la insulina. b) Caries y disminuye las defensas c) Ambas son correctas.

NOMBRE Y FIRMA PADRE O TUTOR

DIRECTOR DEL SMDIF

SELLO DEL SMDIF

EVALUACION TEMA 4	
1. ¿Qué alimentos integran la dotación de Nutrición extraescolar?	a) Leche semidescremada, Avena, garbanzo , Frijol y cereal de trigo inflado integral fortificado b) Leche, Atún, Arroz, Frijol y Cereal. c) Leche, Frijol, Sopa, Aceite y Galletas.
2. ¿Por qué es importante la leche en la dotación?	a) Porque ayuda a los niños en el desarrollo y crecimiento, les aporta proteínas, vitamina A y D y fortalece sus huesos. b) Porque les aporta mucha energía para las actividades de todos los días c) Porque tiene mayor aceptación que otros alimentos en los niños de menos de 5 años.
3. ¿Por qué es importante el frijol y el garbanzo en la dotación?	a) Porque tiene muchas grasas y vitaminas que ayudan al niño a no enfermarse. b) Porque es fuente de proteína y al combinarla con cereales les da proteínas de alto valor biológico como las de la carne. c) Porque es un alimento que contiene muchas calorías para darle energía a los niños.
4. ¿A qué grupo de alimentos pertenece la Avena y cereal de trigo inflado integral fortificado?	a) A las frutas y verduras. b) A los cereales. c) A leguminosas y origen animal
5. Menciona 1 receta del manual de menús de Nutrición Extraescolar.	<hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/>

NOMBRE Y FIRMA PADRE O TUTOR

DIRECTOR DEL SMDIF

SELLO DEL SMDIF

EVALUACION TEMA 5	
1. 1. ¿Qué es un huerto familiar?	<p>a) Es un programa que promueve la inseguridad alimentaria.</p> <p>b) Es una forma de planear menús.</p> <p>c) Es un espacio de tierra acondicionado en los que se cultivan hortalizas frescas en forma intensiva y continua durante el año. El huerto familiar se puede establecer en pequeños espacios de tierra o en algún lote cercano a la casa que sea fácil de atender y los productos son para cubrir las necesidades alimenticias de la familia.</p>
2. ¿Qué beneficios me proporciona un huerto familiar?	<p>a) Permiten un ahorro en el gasto familiar, al tener hortalizas a un menor costo.</p> <p>b) Contar con productos frescos, de alta calidad, higiénicos, orgánicos, sin contaminación</p> <p>c) Todas las anteriores</p>
3. ¿Cómo planifico mi huerto familiar?	<p>a) Se inicia buscando una pequeña superficie de suelo, o en su defecto los espacios como cajas de madera, macetas o macetones amplios y a medida que se familiariza con las condiciones de crecimiento de las hortalizas y se acumule experiencia se puede ampliar el área de sembrado.</p> <p>b) Contemple un mínimo de herramientas como: una pequeña pala, azadón, regadera, y acceso al agua.</p> <p>c) Todas las anteriores</p>
4. ¿Qué voy a plantar?	<p>a) Para decidir que plantar, se deberá ajustar a las condiciones climáticas de la localidad y cuales son del gusto de la familia. Se sugiere el cultivo de aquellas hortalizas</p> <p>b) Lo que me entregue en DIF Municipal</p> <p>c) Todas las anteriores</p>
5. ¿Qué tipo de hortalizas se deben de trasplantar?	<p>a) Algunas especies de productos requieren desarrollarse en un semillero como: jitomate, chile, lechuga, col, brócoli y coliflor.</p> <p>b) Todas las plantas</p> <p>c) Los árboles frutales.</p>

NOMBRE Y FIRMA PADRE O TUTOR

DIRECTOR DEL SMDIF

SELLO DEL SMDIF

EVALUACION TEMA 6	
1. ¿Qué es un Nutriente?	<ul style="list-style-type: none"> a) Es lo mismo que alimento. b) Compuesto orgánico o inorgánico presente en los alimentos que puede ser utilizados por el cuerpo para una variedad de procesos vitales. c) Proceso por el que se digieren los alimentos.
2. ¿Qué es la dieta correcta?	<ul style="list-style-type: none"> a) Lo que comemos todos los días. b) Alimentación que contiene todos los nutrimentos, en las cantidades que cubran las necesidades del organismo c) Es la evaluación que hace el nutriólogo a los que consumimos.
3. ¿Cuáles son las características de la dieta correcta?	<ul style="list-style-type: none"> a) Inocua, Suficiente, Variada, Equilibrada, Completa y Adecuada. b) Frutas y verduras, carne y cereales. c) Que tenga todos los grupos de alimentos para nutrir el cuerpo.
4. ¿Cuáles son los grupos de alimentos?	<ul style="list-style-type: none"> a) Vitaminas y Minerales b) Leche, fruta y carne c) Frutas y verduras, cereales y alimentos de origen animal y leguminosas
5. ¿Qué es el plato del bien comer?	<ul style="list-style-type: none"> a) Es un menú que nos da el Nutriólogo. b) Es una imagen con los alimentos que no debemos comer. c) Es una representación gráfica para la población mexicana de los grupos de alimentos para su correcta selección, combinación y consumo.

NOMBRE Y FIRMA PADRE O TUTOR

DIRECTOR DEL SMDIF

SELLO DEL SMDIF

EVALUACION TEMA 7	
1. ¿Por qué debemos combinar alimentos de los 3 grupos?	<ul style="list-style-type: none"> a) Para comer diferente todos los días. b) Para comer más. c) Para tener todos los nutrientes que necesita el organismo.
2. ¿Qué son las características organolépticas de los alimentos?	<ul style="list-style-type: none"> a) Propiedades físicas de los alimentos que se pueden percibir con los sentidos como color, sabor, textura, etc. b) Propiedades de los alimentos extras que nos generan un costo mayor de los mismos. c) Es lo que le da el sabor dulce a los alimentos.
3. Menciona 3 técnicas culinarias correctas	<ul style="list-style-type: none"> a) A la plancha, al vapor, asado. b) Freído, capeado, salado. c) Helado, refinado, sublimado.
4. ¿Qué es un antioxidante?	<ul style="list-style-type: none"> a) Pastillas que nos sirven para no enfermarnos. b) Sustancias que bloquean el efecto perjudicial de la oxidación y los radicales libres en el organismo, por lo que retrasan el envejecimiento celular. c) Sustancias que le dan mejor sabor a los alimentos.
5. Menciona 3 leguminosas	<ul style="list-style-type: none"> a) Arroz, aguacate y almendra b) Frijol, haba y lenteja c) Cacahuete, maíz y avena

NOMBRE Y FIRMA PADRE O TUTOR

DIRECTOR DEL SMDIF

SELLO DEL SMDIF

EVALUACION TEMA 8	
1. ¿Qué es la higiene en los alimentos?	a) Comprar alimentos que estén limpios. b) Lavar toda la comida antes de consumirla. c) Reglas y prácticas para mantener limpios los alimentos y no enfermarnos.
2. ¿Qué es un contaminante en los alimentos?	a) Agentes dañinos que las personas añaden intencionalmente a los alimentos y generan un riesgo para la salud. b) Sustancia que no se agrega intencionadamente a los alimentos pueden encontrarse en ellos como residuos o por la contaminación medioambiental y generan un riesgo para la salud. c) Es el ruido, la contaminación, el polvo y otros agentes.
3. ¿Cuáles son los tipos de contaminantes?	a) Bacterias y microorganismos b) Físicos, químicos y biológicos c) Polvo y humedad
4. Menciona 3 métodos para conservar los alimentos	a) Comprarlos frescos, no guardarlos y regalarlos. b) Congelación, refrigeración y cocción. c) Calor, mantener a temperatura ambiente, lavarlos.
5. ¿Cuáles son los tipos de Enfermedades transmitidas por alimentos?	a) Infección e intoxicación. b) Diarrea y alergias. c) Cólera y amibas.

NOMBRE Y FIRMA PADRE O TUTOR

DIRECTOR DEL SMDIF

SELLO DEL SMDIF

EVALUACION TEMA 9	
1. ¿Hasta qué edad se debe mantener la lactancia materna exclusiva?	<ul style="list-style-type: none"> a) 1 año b) 6 meses c) 1 mes
2. ¿Qué sucede con el crecimiento del niño de 1 a 5 años?	<ul style="list-style-type: none"> a) Es menor que en el primer año de vida. b) Es igual que en el primer año de vida. c) Es mayor que en el primer año de vida.
3. ¿Qué minerales son de mayor importancia en el niño de 1 a 5 años?	<ul style="list-style-type: none"> a) Hierro y calcio b) Zinc y Fosforo c) Vitamina A y C
4. ¿Qué es una colación?	<ul style="list-style-type: none"> a) Es una comida fuerte que saciar el hambre de los niños y que se incluye 3 veces o más al día. b) Es un dulce que se les da a los niños por las mañanas. c) Una comida pequeña intermedia a las comidas principales que aporta energía necesaria para continuar las actividades.
5. Es ejemplo de una colación saludable:	<ul style="list-style-type: none"> a) Lonche de pierna con refresco. b) Papas doradas. c) Fruta picada.

NOMBRE Y FIRMA PADRE O TUTOR

DIRECTOR DEL SMDIF

SELLO DEL SMDIF

EVALUACION TEMA 10	
1. ¿Cuáles son las enfermedades mas comunes en la infancia?	a) Influenza. b) Sarampión. c) Respiratorias y diarreas.
2. ¿Cuál es el mejor tratamiento para la deshidratación?	a) Vida suero oral. b) Agua natural. c) Caldo de pollo.
3. ¿Que vitaminas ayudan al niños cuando sufre enfermedades respiratorias?	a) Calcio y Hierro b) Vitamina D y E c) Vitamina A y C
4. ¿Que enfermedades podemos prevenir con vacuna?	a) Diarrea, asma b) Sarampión, Varicela c) Alergias alimentarias
5. Son alimentos que comúnmente causan alergias alimentarias	a) Cacahuates, mariscos y huevo b) Brócoli, Maíz y Jitomate. c) Fruta.

NOMBRE Y FIRMA PADRE O TUTOR

DIRECTOR DEL SMDIF

SELLO DEL SMDIF

EVALUACION TEMA 11	
1. ¿Cómo se define el sobrepeso y obesidad?	<ul style="list-style-type: none"> a) Acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud. b) Enfermedad que se da al comer mal. c) Cuando nuestro cuerpo es de un tamaño más grande del que debería.
2. ¿Cuál es la principal causa del sobrepeso y obesidad?	<ul style="list-style-type: none"> a) El desequilibrio entre lo que comemos y lo que gastamos de energía. b) Comer dulces c) No consumir en nuestra dieta frutas y verduras y el bajo aporte de Vitaminas.
3. ¿Qué consecuencias tiene el sobrepeso y obesidad infantil?	<ul style="list-style-type: none"> a) Que los niños no puedan hacer ejercicio. b) Obesidad en la edad adulta generando enfermedades cardiovasculares y diabetes. c) Que el niño sufra constantemente de dolores de estomago.
4. ¿Cómo se previene el sobrepeso y obesidad infantil?	<ul style="list-style-type: none"> a) Con dietas b) Con Actividad física y estilos de vida saludables. c) No dejando que los niños coman dulces y dándoles solamente frutas y verduras.
5. ¿Que son los estilos de vida saludables?	<ul style="list-style-type: none"> a) Son los hábitos o lo que hacemos todos los días que le generan a nuestro cuerpo un beneficio. b) Es cuando las posibilidades económicas nos ayudan a tener una buena vida. c) Son las comidas saludables que consumimos en el transcurso de la semana.

NOMBRE Y FIRMA PADRE O TUTOR

DIRECTOR DEL SMDIF

SELLO DEL SMDIF



EVALUACIÓN FINAL.

Nombre Responsable: _____ Fecha: _____

Nombre del Beneficiario: _____

Municipio _____ Localidad _____

Instrucciones: Encierre en un círculo la respuesta que consideres correcta

1. ¿Qué alimentos integran la dotación de Nutrición extraescolar?	a) Leche, Avena, Cereal de trigo inflado integral fortificado, Frijol y Lenteja b) Leche, Atún, Arroz, Frijol y Cereal. c) Leche, Frijol, Sopa, Aceite y Galletas.
2. ¿Qué es chécate, mídete, muévete?	a) Programa que promueve hábitos saludables para cuidar y mejorar la salud con 5 acciones b) Campaña del gobierno federal para prevenir la obesidad y crear conciencia para que las familias mexicanas se informen sobre su peso y estado de salud, limiten su consumo calórico y se decidan a hacer ejercicio. c) Programa para mejorar la alimentación
3. ¿Qué es la cruzada contra el hambre?	a) Programa que promueve hábitos saludables para cuidar y mejorar la salud con 5 acciones. b) Es un acuerdo nacional para la seguridad alimentaria. c) Es una estrategia de Inclusión y Bienestar Social de carácter nacional, que busca garantizar la seguridad alimentaria y la nutrición de la población en pobreza extrema, y contribuir al ejercicio pleno de su derecho a la alimentación.
4. ¿Qué es el plato del bien comer?	a) Es un menú que nos da el Nutriólogo. b) Es una imagen con los alimentos que no debemos comer. c) Es una representación grafica para la población mexicana de los grupos de alimentos para su correcta selección, combinación y consumo.
5. ¿Cuáles son los grupos de alimentos?	a) Vitaminas y Minerales b) Leche, fruta y carne c) Frutas y verduras, cereales y origen animal y leguminosas
6. Menciona 3 técnicas culinarias correctas	a) A la plancha, al vapor, asado. b) Freído, capeado, salado. c) Helado, refinado, sublimado.
7. ¿Qué es la higiene en los alimentos?	a) Comprar alimentos que estén limpios. b) Lavar toda la comida antes de consumirla. c) Reglas y prácticas para mantener limpios los alimentos y no enfermarnos.
8. ¿Hasta qué edad se debe mantener la lactancia materna exclusiva?	a) 1 año b) 6 meses c) 1 mes
9. ¿Cuáles son las enfermedades más comunes en la infancia?	a) Influenza. b) Sarampión. c) Respiratorias y diarreas.
10. ¿Cómo se previene el sobrepeso y obesidad infantil?	a) Con dietas b) Con Actividad física y estilos de vida saludables. c) No dejando que los niños coman dulces y dándoles solamente frutas y verduras.

NOMBRE Y FIRMA PADRE O TUTOR

DIRECTOR DEL SMDIF

SELLO DEL SMDIF