

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, Harina de maíz nixtamalizada, 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 que edad se debe mantener la lactancia materna exclusiva?	a) 1 año b) 6 meses c) 1 mes
9. ¿Cuáles son las enfermedades mas 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



EVALUACION 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, Harina de maíz nixtamalizada, 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 que edad se debe mantener la lactancia materna exclusiva?	a) 1 año b) 6 meses c) 1 mes
9. ¿Cuáles son las enfermedades mas 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



GUIA DE RESPUESTAS CORRECTAS PARA EVALUACION INICIAL Y FINAL

La respuestas marcada en negritas es la correcta

1. ¿Qué alimentos integran la dotación de Nutrición extraescolar?	<p>a) Leche, Avena, Harina de maíz nixtamalizada, Frijol y Lenteja</p> <p>b) Leche, Atún, Arroz, Frijol y Cereal.</p> <p>c) Leche, Frijol, Sopa, Aceite y Galletas.</p>
2. ¿Qué es chécate, mídete, muévete?	<p>a) Programa que promueve hábitos saludables para cuidar y mejorar la salud con 5 acciones</p> <p>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.</p> <p>c) Programa para mejorar la alimentación</p>
3. ¿Qué es la cruzada contra el hambre?	<p>a) Programa que promueve hábitos saludables para cuidar y mejorar la salud con 5 acciones.</p> <p>b) Es un acuerdo nacional para la seguridad alimentaria.</p> <p>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.</p>
4. ¿Qué es el plato del bien comer?	<p>a) Es un menú que nos da el Nutriólogo.</p> <p>b) Es una imagen con los alimentos que no debemos comer.</p> <p>c) Es una representación grafica para la población mexicana de los grupos de alimentos para su correcta selección, combinación y consumo.</p>
5. ¿Cuáles son los grupos de alimentos?	<p>a) Vitaminas y Minerales</p> <p>b) Leche, fruta y carne</p> <p>c) Frutas y verduras, cereales y origen animal y leguminosas</p>
6. Menciona 3 técnicas culinarias correctas	<p>a) A la plancha, al vapor, asado.</p> <p>b) Freído, capeado, salado.</p> <p>c) Helado, refinado, sublimado.</p>
7. ¿Qué es la higiene en los alimentos?	<p>a) Comprar alimentos que estén limpios.</p> <p>b) Lavar toda la comida antes de consumirla.</p> <p>c) Reglas y prácticas para mantener limpios los alimentos y no enfermarnos.</p>
8. ¿Hasta que edad se debe mantener la lactancia materna exclusiva?	<p>a) 1 año</p> <p>b) 6 meses</p> <p>c) 1 mes</p>
9. ¿Cuáles son las enfermedades mas comunes en la infancia?	<p>a) Influenza.</p> <p>b) Sarampión.</p> <p>c) Respiratorias y diarreas.</p>

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.
---	---

