DIF ESTATAL TLAXCALA

DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN

PROYECTO 76-24. ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL PARA LAS FAMILIAS TLAXCALTECAS (FONDO DE APORTACIONES MULTIPLES)

ACTIVIDAD 19A2.6 REALIZAR ACCIONES DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LAS COMUNIDADES DE ATENCIÓN PRIORITARIA.

LIC. RAFAEL PEREZ MORALES

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN

DIF
ESTATAL TLAXCALA

DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA
ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN

19 A 2

DIRECCIÓN GENERAL
DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
ÁREA ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

SEGUIMOS CONSTRUYENDO 2021

LISTA DE ASISTENCIA FECHA: 3/09/21

Nombre de la plática: Plato del Buen comer, Bebidas que favorecen nuestra Salud

Población objetivo: Padres de familia Programa: PAAP1000DV

Lugar donde se realiza la actividad: Instalaciones SMDIF

Municipio: Atltzayanca Localidad: Concepción Hidalgo

#	NOMBRE	EDAD			SEXO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a12	13 a 20	21 a 70	M/H	SI/NO	
1	Leticia Hernandez Lopez			x	M	NO	Leticia Lopez
2	Ramona Cervantes			x	M	NO	
3	Ana Maria Ceron Recoba		x		M	NO	
4	Monserrat Rosario		x	x	M	NO	
5	Jose Antonio Torres Hdz		x		H	NO	
6	Patricia Ceron Cervantes			x	M	NO	Paty Ceron C.
7							
8							
9							
10							

Nombre, Firma y Sello
Guillermina Hernandez Parra
DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF

MUNICIPIO DE ATLTZAYANCA, TLAX.
DIF MUNICIPAL 2017 2021

Nombre y firma
L.N. Monserrat Ceron Hernandez
Responsable Operativo

TLX CONSTRUIR Y CRECER JUNTOS GOBIERNO DEL ESTADO DE TLAXCALA 2017-2021 | dif ESTATAL TLAXCALA

DIRECCIÓN GENERAL
DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
ÁREA ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

SEGUIMOS CONSTRUYENDO 2021

LISTA DE ASISTENCIA FECHA: __/__/____

Nombre de la plática: Plato del Bien Comer, Bebidas que favorecen su salud

Población objetivo: Beneficiarios y/o Padres de familia **Programa:** PAAPAP

Lugar donde se realiza la actividad: Instalaciones SMDIF

Municipio: Atltzayanca **Localidad:** Delicias.

#	NOMBRE	EDAD			SEXO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a12	13 a 20	21 a 70	M/H	SI/NO	
1	RAQUEL REYES TAPIA			x	M	NO	
2	Estela Altamirano M			x	M	NO	
3	Margarita Ramirez Gallegos			x	M	NO	
4	Maria Guadalupe Ramirez Lopez			x	M	NO	
5	Juana Jimenez Rojas			x	M	NO	
6	Ma. del Socorro Gonzalez			x	M	NO	
7	Guillermina Hernandez Parado			x	M	NO	
8							
9							
10							

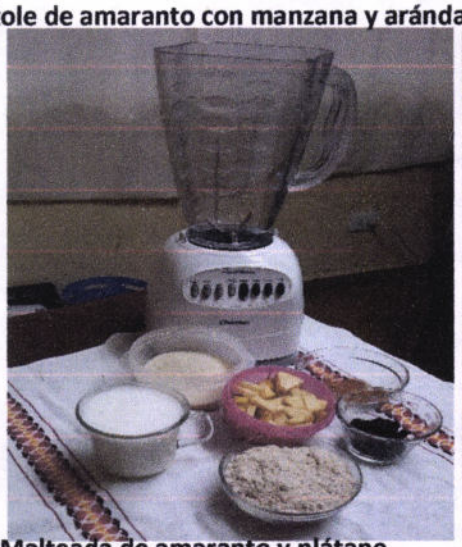
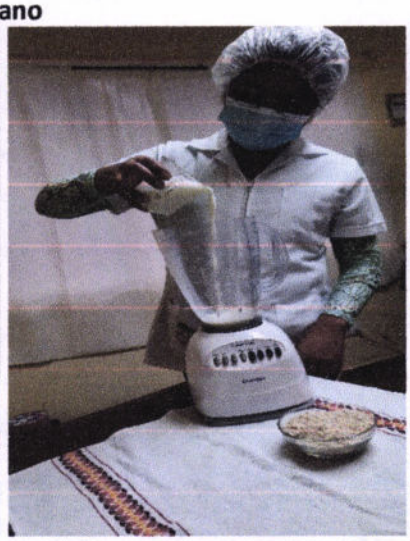
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
MUNICIPIO DE ATLTZAYANCA TLAX.
DIF 2017 - 2021

Nombre, Firma y Sello
Guillermina Hernandez Parado
DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF

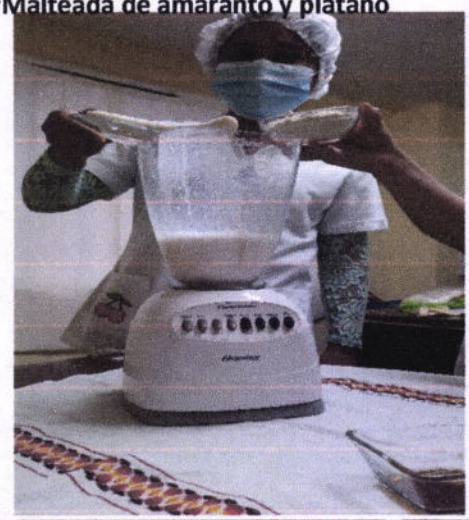
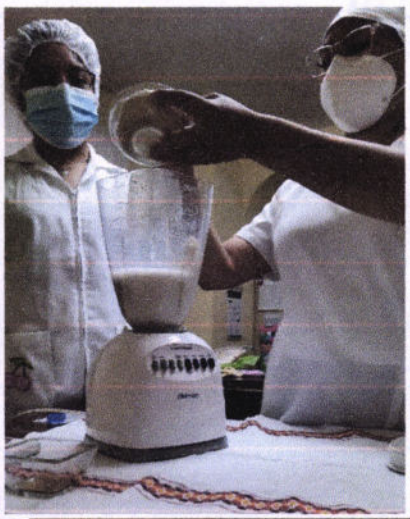
Nombre y firma
L.N. Monserrat Ceron Hdez.
Responsable Operativo

PREPARACIÓN DE BEBIDAS A BASE DE HARINA DE AMARANTO

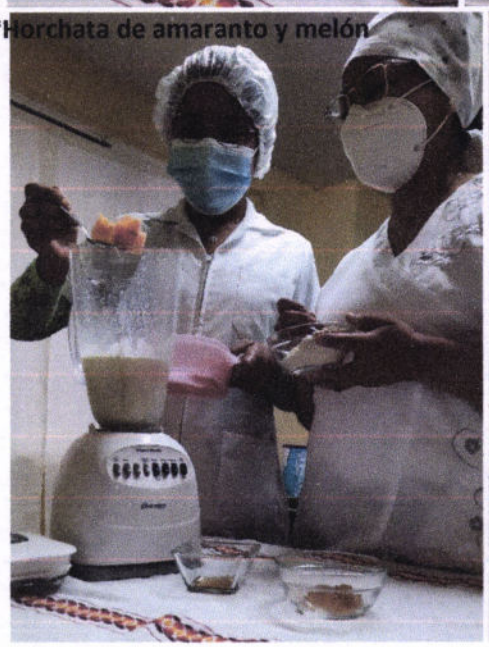
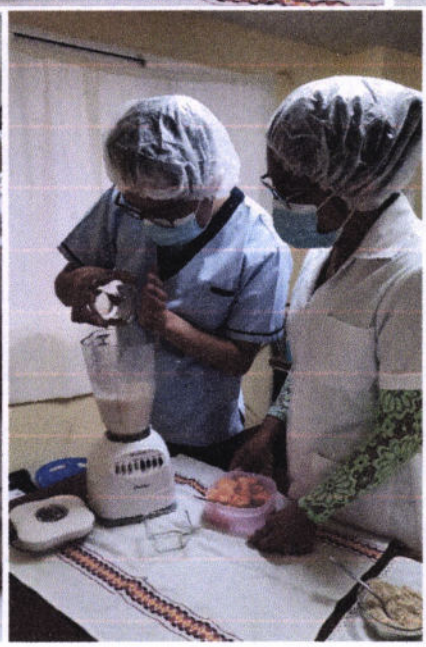
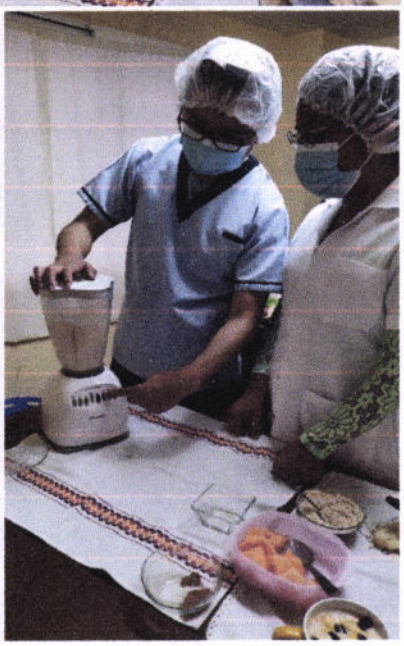
*Atole de amaranto con manzana y arándano

*Malteada de amaranto y plátano

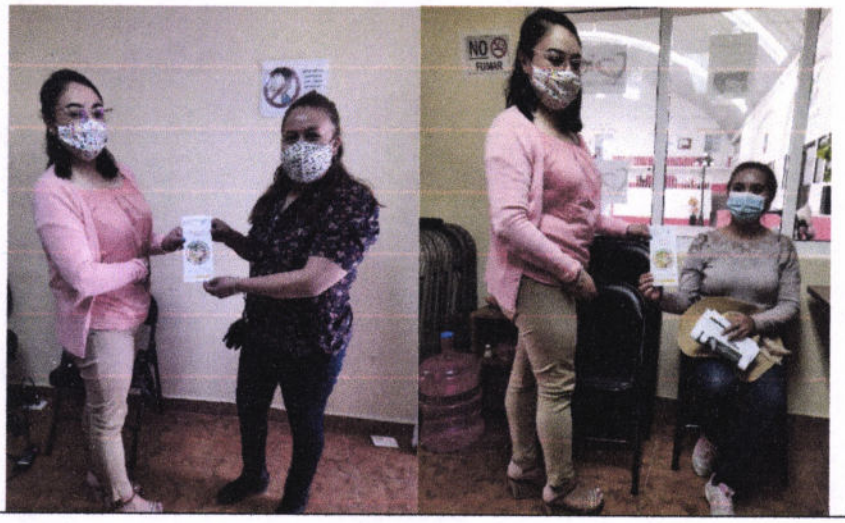



*Horchata de amaranto y melón

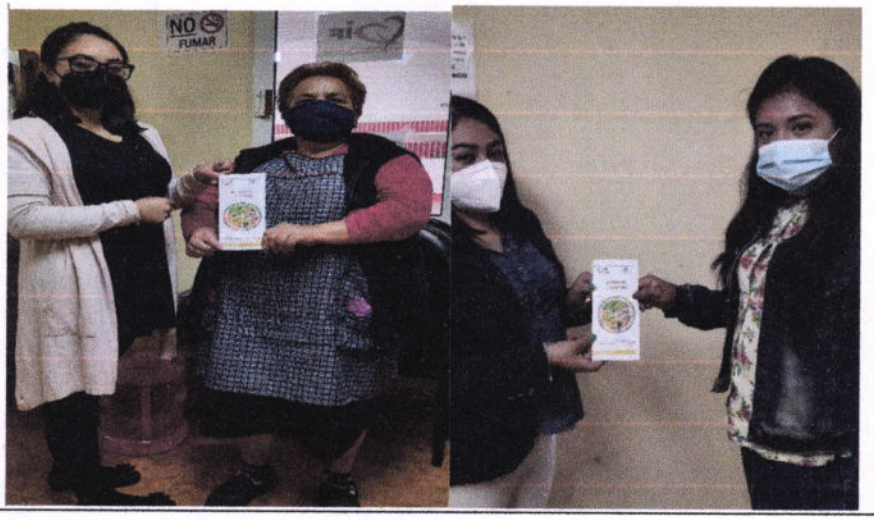




SMDIF ATLTZAYANCA

ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA A BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA DEMF



ENTREGA DE FOLLETOS INFORMATIVOS A BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA PAAP1000DV



ENTREGA DE FOLLETOS INFORMATIVOS A BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA PAAPAP

TLX CONSTRUIR Y CRECER JUNTOS GOBIERNO DEL ESTADO DE TLAXCALA 2017-2021 | DIF ESTATAL TLAXCALA

DIRECCIÓN GENERAL
DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
ÁREA ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

SEGUIMOS CONSTRUYENDO 2021

LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 6/09/21

Nombre de la plática: Mide las cantidades de alimentos (azúcar, sal y aceite) / Activate.

Población objetivo: Beneficiarios y Padres de familia del programa PAAPAP Programa: PAAPAP

Lugar donde se realiza la actividad: DIF Municipal Santa Apolonia Teacalco

Municipio: Santa Apolonia Teacalco Localidad: Santa Apolonia.

#	NOMBRE	EDAD			SEXO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a12	13 a 20	21 a 70	M/H	SI/NO	
1	Liliana Cabrera Tapia			✓	M	NO	
2	María Guadalupe Uriarte			✓	M	NO	
3	Francisco Neftalí Sampedro			✓	H	NO	
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

DIF
NUTRIOLOGA
SISTEMA DIF MUNICIPAL
SANTA APOLONIA TEACALCO,
TLAXCALA
2017 - 2021

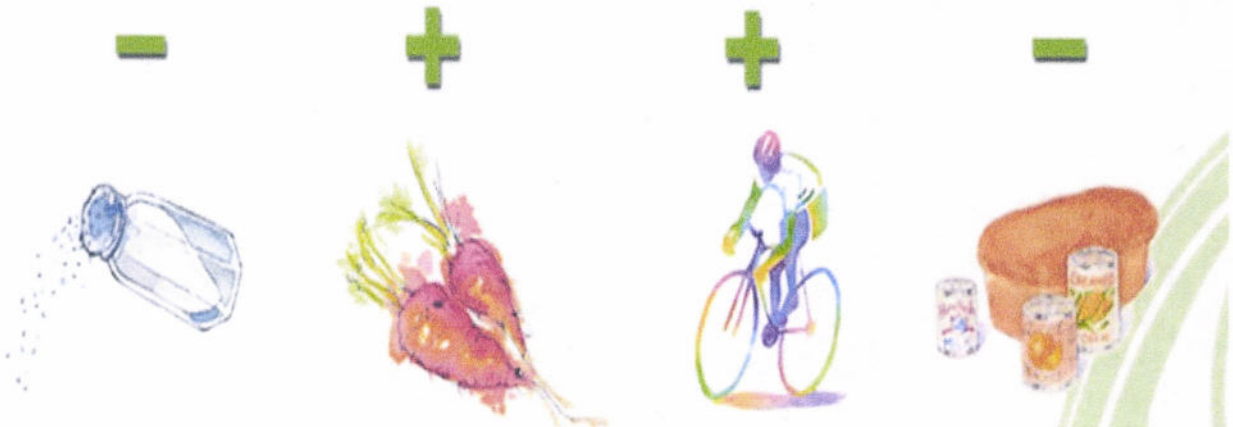
C. ELIZABETH MENESES PACHECO
NUTRIOLOGA DIF MUNICIPAL
SANTA APOLONIA TEACALCO

pequeños cambios PARA COMER MEJOR

Reduce el consumo
sal, azúcar y grasas saturadas

La sal, azúcar y grasa son elementos necesarios en nuestra dieta, pero son elementos que se deben consumir con moderación, ya que el exceso de estos tres elementos conducen a problemas de salud graves como:

Obesidad **Diabetes** **Hipertensión**



come menos sal

come verduras

haz más ejercicio

elimina los alimentos procesados

¡Actívate!

La actividad física es cualquier movimiento corporal que hace que tu cuerpo se mueva, que utiliza mas energía que la utilizada en reposo y acelera el corazón y la respiración.

- Caminar
- Bailar
- Jugar al aire libre
- Subir escaleras

BENEFICIOS DE LA ACTIVACIÓN FÍSICA

Refuerza el sistema inmunológico.

Fortalece los pulmones

Previene osteoporosis.

Tonifica el cuerpo.

Mantiene estable el nivel de azúcar en sangre.

Mejora el estado de ánimo.

Ayuda a tener peso saludable.