



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

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: PAAP1000 DV

Lugar donde se realiza la actividad: Instalaciones SMOIF

Municipio: Atlixayanca Localidad: Concepción Hidalgo

#	NOMBRE	EDAD			SEXO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a 12	13 a 20	21 a 70			
1	Leticia Hernandez Lopez			X	M	NO	<i>[Signature]</i>
2	Ramona Cervantes			X	M	NO	<i>[Signature]</i>
3	Ana Maria Ceron Becerra		X		M	NO	<i>[Signature]</i>
4	Montserrat Rosario		X	X	M	NO	<i>[Signature]</i>
5	Jose Antonio Torres Hernandez		X		H	NO	<i>[Signature]</i>
6	Patricia Ceron Cervantes			X	M	NO	Paty Ceron C.
7							
8							
9							
10							

Nombre, Firma y Sello
Guillermina Hernandez Parado
DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF
MUNICIPIO DE ATlixayanca, TLAX
DIF MUNICIPAL
2017-2021

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

LISTA DE ASISTENCIA

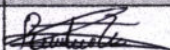
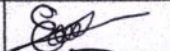
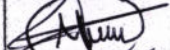
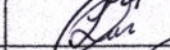
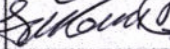
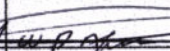
FECHA: / /

Nombre de la plática: Plato del Buen 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: Atlixayanca Localidad: Delicias

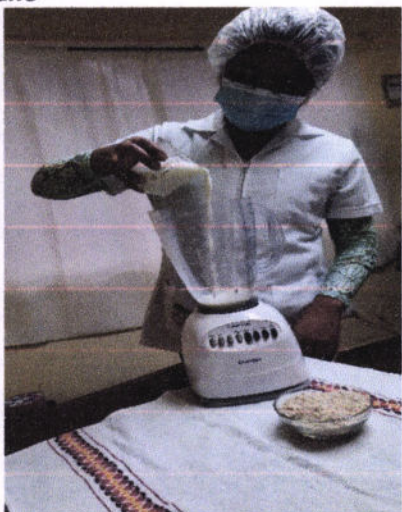
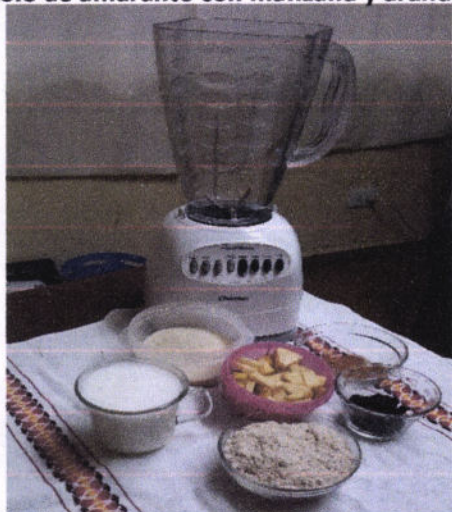
#	NOMBRE	EDAD			SEXO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a 12	13 a 20	21 a 70		SI/NO	
1	RAQUEL REYES TAPIA			X	M	NO	
2	Estela Altamirano M			X	M	NO	
3	Margarita Ramirez Gallegos			X	M	NO	
4	Maria Guadalupe Ramirez Lopez			X	M	NO	
5	Juana Jimenez Rojas			X	M	NO	
6	Ma. Del Socorro Gonzalez			X	M	NO	
7	Georgina Ruiz			X	M	NO	
8							
9							
10							

Nombre, Firma y Sello
Guillermina Hernandez Parado
DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIFAL
2019 2021

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

PREPARACIÓN DE BEBIDAS A BASE DE HARINA DE AMARANTO

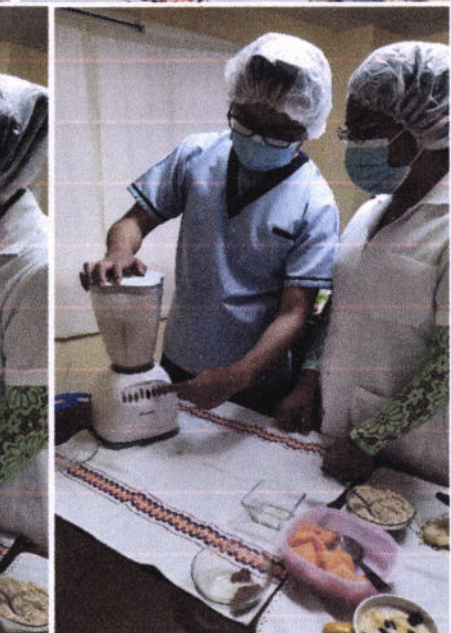
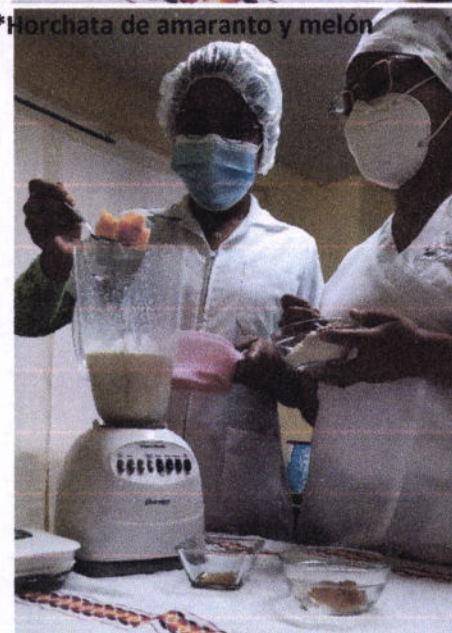
***Atole de amaranto con manzana y arándano**



***Malteada de amaranto y plátano**

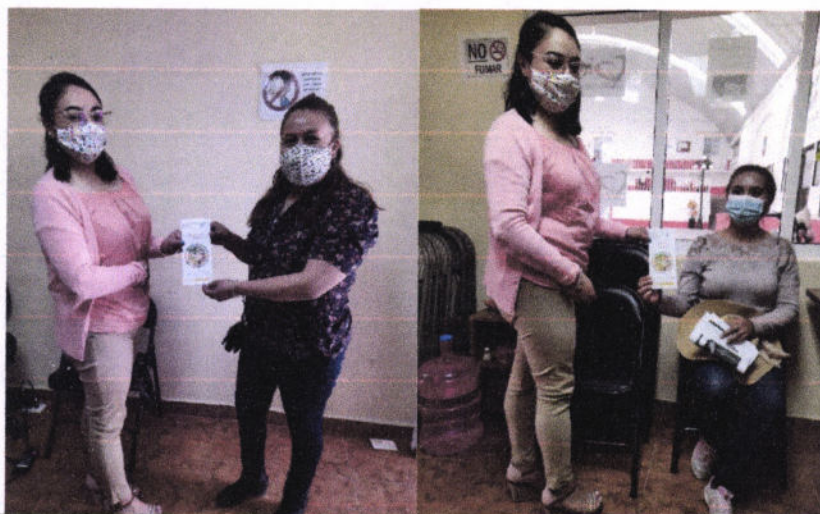


***Horchata de amaranto y melón**

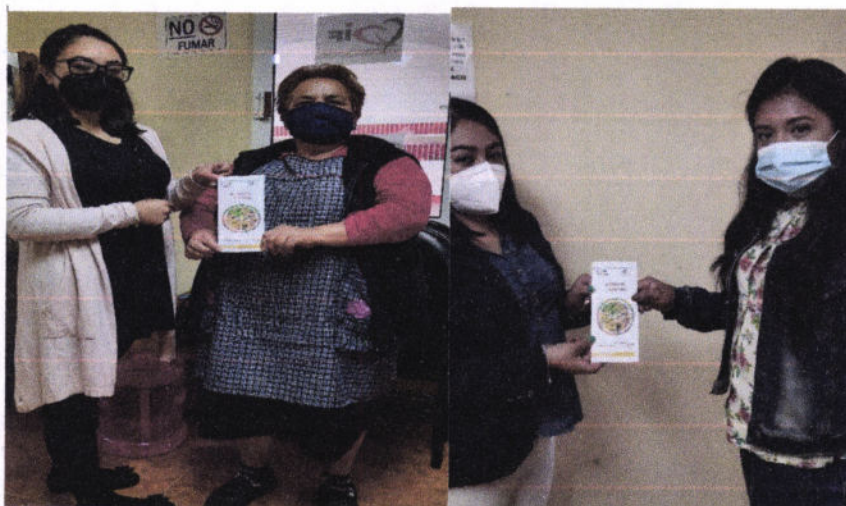




ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA A BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA DEMF



ENTREGA DE FOLLETOS INFORMATIVOS A BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA PAAP1000DV



ENTREGA DE FOLLETOS INFORMATIVOS A BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA PAAPAP

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

LISTA DE ASISTENCIA

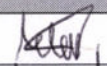
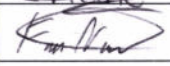
FECHA: 6/09/21

Nombre de la plática: Mide las cantidades de alimentos (azúcar, oily aceite) / Actívate

Población objetivo: Beneficiarios y Redes de familia del programa PAAPA Programa: PAAPA

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 a 12	13 a 20	21 a 70			
1	Liliana Cabrera Torpe			✓	M	NO	
2	Maria Guadalupe Uriarte			✓	M	NO	
3	Francisco Neftali Sampedro			✓	H	NO	
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

DIF 
NUTRIOLOGA
SISTEMA DIF MUNICIPAL
SANTA APOLONIA TEACALCO,
TLAXCALA
C. ELIZABETH MENESES BACHECO
NUTRIOLOGA DIF MUNICIPAL
SANTA APOLONIA TEACALCO
2021

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



¡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

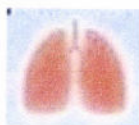
Refuerza el sistema
inmunológico.



Tonifica el cuerpo.

Mantiene estable el nivel de azúcar en sangre.

Fortalece los
pulmones



Mejora el estado de ánimo.

Previene osteoporosis.



Ayuda a tener peso saludable.