



DIF
ESTATAL TLAXCALA

DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA
ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN

Proyecto:

**22 - 0M. ESTRATEGIA ALIMENTARIA PARA UN ESTADO DE TLAXCALA SIN
HAMBRE (FAM-AS)**

Indicador:

**11A1.-Realizar capacitaciones de educación y orientación
alimentaria a los SMDIF y beneficiarios del programa de
alimentación escolar en ambas modalidades.**

Medio de Verificación:

Reporte de capacitaciones de educación y orientación alimentaria 2023.

Ubicación Física:

Oficina de Orientación y Educación Alimentaria.



Ing. Karla Stankiewicz Dávila

Jefa de Departamento de Asistencia
Alimentaria y Nutrición

NOVIEMBRE 2023



PROGRAMA DE ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA
REPORTE MENSUAL DE DE CAPACITACIONES DE EDUCACIÓN Y ORIENTACIÓN ALIMENTARIA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
OTORGADAS

MES: NOVIEMBRE 2023

REPORTE MENSUAL DEL ÁREA DE NUTRICIÓN SEDIF

No.	TEMA	OBJETIVOS DEL TEMA	LUGAR DONDE SE REALIZÓ	FECHA	PROGRAMA					POBLACIÓN OBJETIVO	TOTAL DE ASISTENTES	LÍNEA DE ACCIÓN	CAMBIO ESPERADO
					AEMC	AEMF	PAAGP1000D	PAAGP	OTROS				
1	¿CUÁNTA AZÚCAR TIENEN LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS?	LOS PADRES DE FAMILIA DE LOS BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA AEMC CONOCERÁN LA CANTIDAD DE AZÚCAR EN LOS ALIMENTOS PROCESADOS QUE ESTÁ CONSUMIENDO SU HIJO AL DÍA.	PREESCOLAR "ROSAURA ZAPATA", AMAXAC DE GUERRERO	07/11/2023	X					PADRES DE FAMILIA DE LOS BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR MODALIDAD CALIENTE	52	SESIÓN EDUCATIVA	DISMINUIR EL CONSUMO DE AZÚCARES SIMPLES EN EDAD PREESCOLAR.

TOTAL 52

ING. JULIO VARGAS SÁNCHEZ

RESPONSABLE DEL ÁREA DE ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

ING. KARLA STANKIEWICZ DÁVILA


JEFE DE DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN



• DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
AREA: ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA
ORIENTACIÓN

FORMATO DE CAMPO QUE REALIZA EL ÁREA DE ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

NOMBRE DEL PROGRAMA AEMC. FECHA 07 / Nov / 2023
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD Orientación del Tema: ¿Cómo organizar tienen los alimentos que consumimos?

NOMBRE DEL MUNICIPIO	NOMBRE DE LA COMUNIDAD	NOMBRE FIRMA Y SELLO DEL DIRECTOR (A) DEL SMDIF	Nº DE ASIST	HORA DE LLEGADA	HORA DE SALIDA
Amaxac de Guerrero	Centro.	<p>Arayet Sandoval Ortiz</p> <p> DIF</p> <p>U. S. E. T. ROSAURA ZAPATA 29DJNO0515 Amaxac de Gro. Tlax.</p> <p>Teresa Patricia Hdz Directora del SMDIF MUNICIPAL H. AYUNTAMIENTO CONSTITUCIONAL 2021 - 2024 AMAXAC DE GRO. TLAX.</p>	52	9:00 am.	11:00 am.



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

LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 07 Nov 2023

Nombre de la plática: Orientación del Tema: ¿Cómo guardar tienen los alimentos que consumimos?

Población objetivo: Padres de Familia Programa: AEMC

Lugar donde se realiza la actividad: "Rosaura Zapata", Preescolar

Municipio: Amaxac de Guerrero Localidad: Amaxac, centro

#	NOMBRE	EDAD			SEXO M/H	PERSONA CON DISCAPACIDAD SI/NO	FIRMA
		6 a 12	13 a 20	21 a 70			
1	Itzel Ahuata Perez			27	M	No	
2	Martha Molina Vazco			54	M	NO	
3	Alexandra Hernandez Sanchez			26	M	NO	
4	Denny Tilayortzi S.			22	M	No	
5	Jennyfer Hernandez Gaudino			23	M	NO	
6	Xochitl Hernandez Hernandez			26	M	NO	
7	Aaron Hernandez Hernandez			52	H	NO	
8	Estela Hernandez Cruz			56	M	NO	
9	Ana Lcal Zacapanitz.			52	M	NO	
10	Josefina Flores Conde			36	M	NO	



Nombre, Firma y Sello

Arayel Jandoval Ortiz
DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF

Nombre y firma

Andrea Pérez
Responsable Operativo



MUNICIPAL

H. AYUNTAMIENTO
CONSTITUCIONAL

2021 - 2024

AMAXAC DE GRO. TLAX.






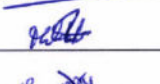


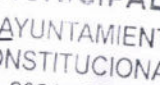
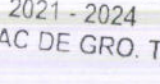
U. S. T.
ROSAURA ZAPATA
29DJNO0515
Amaxac de Gro. Tlax.


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


LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 01/Nov/2023

Nombre de la plática: Orientación del Tema: ¿Cuánta azúcar tienen los alimentos que consumimos?
 Población objetivo: Padres de Familia Programa: AEMC
 Lugar donde se realiza la actividad: "Rosaura Zapata", Preescolar
 Municipio: Amaxac de Guerrero Localidad: Amaxac, centro

#	NOMBRE	EDAD			SEXO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a 12	13 a 20	21 a 70			
1	Lyvin torres Hernandez			28	M	NO	
2	Yari Rodríguez Vázquez			41	M	NO	
3	Micaela Hernandez fern			43	M	NO	
4	Brenda liceth Hdez			24	M	NO	
5	Janeth Olvera Ruiz			24	M	NO	
6	Olivia Perez Montiel			28	M	NO	
7	Paula Hdez. Leal			59	M	NO	
8	Maria Luisa Viquez Guzman			31	M	NO	
9	Joanny Hernandez Molina			44	M	NO	
10	Joaquín Pérez Pérez			49	H	NO	

Nombre, Firma y Sello

Arayel Sandoval Ortiz
 DIRECTOR(A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF
 ROSAURA ZAPATA
 29DJNO051S
 Amaxac de Gro. Tlax.

Nombre y firma

Andrea Pérez García
 Responsable Operativo


 MUNICIPAL
 H. AYUNTAMIENTO
 CONSTITUCIONAL
 2021 - 2024
 AMAXAC DE GRO. TLAX.



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

LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 07 Nov / 2023

Nombre de la plática: Orientación del Tema: ¿Cuánto azúcar tienen los alimentos que consumimos?

Población objetivo: Padres de Familia Programa: AEMC

Lugar donde se realiza la actividad: "Rosaura Zapata", Preescolar

Municipio: Amazac de Guerrero Localidad: Amazac, centro

#	NOMBRE	EDAD			SEXO M/H	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a 12	13 a 20	21 a 70		SI/NO	
1	Amada Sánchez Corona			51	M	SI	
2	Itzel Adriana Ordóñez López			29	M	No	
3	María del Carmen Hdez Díaz			43	M	No	
4	Gloria Pérez Cruz			56	M	NO	
5	Angela Castillo C.			56	M	NO	
6	Abigail Sánchez Ayamezi Ordóñez			22	M	SI	
7	Dux Aline Leal Ortega			27	M	NO	
8	Jose Maximo Cuellar Vázquez			25	H	NO	
9	Rebeca Flores López			30	M	NO	
10	Viviana Hdez Papalotzi			29	M	NO	

Nombre, Firma y Sello

Arayet Sandoval
DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF
'ROSAURA ZAPATA
29DJN0051S
Amazac de Gro. Tla

Nombre y firma
Andrea Pérez García
Responsable Operativo

MUNICIPAL
H. AYUNTAMIENTO
CONSTITUCIONAL
2021 - 2024
AMAZAC DE GRO. TLAX.



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

LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 07 Nov/2023

Nombre de la plática: Orientación del Tema: ¿Cuánta azúcar tienen los alimentos que consumimos?
Población objetivo: Padres de Familia Programa: AEMC
Lugar donde se realiza la actividad: "Rosaura Zapata", Preescolar
Municipio: Amaxac de Guerrero Localidad: Amaxac, centro

#	NOMBRE	EDAD			SEXO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a 12	13 a 20	21 a 70		SI/NO	
1	Jennifer Cruz Rojas			30	M	NO	
2	Rodrigo Hernandez Reyna			27	H	NO	
3	Duke Karen Sosa Cortes			25	M	NO	
4	Gisela Hernandez Peña			40	M	NO	
5	Jarai Perez Romero			27	M	NO	
6	Marco Antonio Flores			35	H	NO	
7	Silvia Margot Hernandez			35	M	NO	
8	Isabel Rojas Juárez			33	M	NO	
9	Rosa Noche Ramos			40	M	NO	
10	Exi La Vazquez Fernandez			33	M	SI	

Nombre, Firma y Sello
Arayel Jandova
DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF
ROSAURA ZAPATA
29DJNO051S
Amaxac de Gro. Tlax

Nombre y firma
Andrea Pérez García
Responsable Operativo
MUNICIPAL
AYUNTAMIENTO
CONSTITUCIONAL
2021 - 2024
AMAXAC DE GRO. TLAX.



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

LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 07/Nov/2023

Nombre de la plática: Orientación del Tema: ¿Cuánta azúcar tienen los alimentos que consumimos?

Población objetivo: Padres de Familia Programa: AEMC

Lugar donde se realiza la actividad: "Rosaura Zapata", Preescolar

Municipio: Amazac de Guerrero Localidad: Amazac, centro

#	NOMBRE	EDAD			SEXO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a 12	13 a 20	21 a 70		SI/NO	
1	Diana Claudia Caballero H.			32	M	No	
2	Angelica Guvava Ramos			28	M	NO	
3	David Galvaz Montiel			27	H	NO	
4	Evelin Hernandez Martinez			26	M	NO	
5	René Guerrero Luahotte			35	H	No	
6	Sharon Lopez Ruiz			27	M	NO	
7	Lorena Luna Conde			30	M	NO	
8	Valeria Camila Romano G			24	M	NO	
9	Adriana Romano Cualeantzi			25	M	No	
10	Alejandra Ortiz Ortiz			29	M	NO	



Nombre, Firma y Sello

Aracely Sandoval Ortiz

DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF

ROSURA ZAPATA
29DJN0051S
Amazac de Gro. Tlax.

Nombre y firma

Andrea Perez Garcia

Responsable Operativo



MUNICIPAL

H. AYUNTAMIENTO
CONSTITUCIONAL

2021 - 2024
AMAZAC DE GRO. TLAX.



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

LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 07 / Nov 2023.

Nombre de la plática: Orientación del Tema ¿Cómo guardar tienen los alimentos que consumimos?
Población objetivo: Padres de Familia Programa: AEMC
Lugar donde se realiza la actividad: "Rosaura Zapata", Preescolar
Municipio: Amaxac de Guerrero Localidad: Amaxac, centro

#	NOMBRE	EDAD			SEXO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a 12	13 a 20	21 a 70		SI/NO	
1	Jose G. Zamora Hernandez			27	H.	No.	
2	Maria Elena Morales Moniz			36	M	No	
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							



Nombre, Firma y Sello

DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF

U. S. T.
ROSAURA ZAPATA
29DJN0051S
Amaxac de Gro. Tlax.

Nombre y firma

Responsable Operativo

Andrea Pérez García



MUNICIPAL

H. AYUNTAMIENTO
CONSTITUCIONAL

2021 - 2024

AMAXAC DE GRO. TLAX.



**SISTEMA ESTATAL PARA DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA
DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN.**

**EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA DE LA CAPACITACIÓN DEL
TEMA "¿CUÁNTA AZÚCAR TIENEN LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS?"**

PREESCOLAR ROSAURA ZAPATA

MUNICIPIO: AMAXAC

FECHA: 07/11/2023

HORA: 9:00 AM

PROGRAMA: AEMC



Ilustración 1

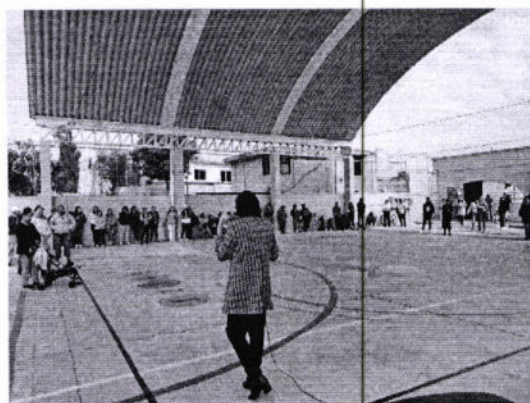


Ilustración 2



Ilustración 3



Ilustración 4



DIF

**SISTEMA ESTATAL PARA DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA
DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN.**



Ilustración 5

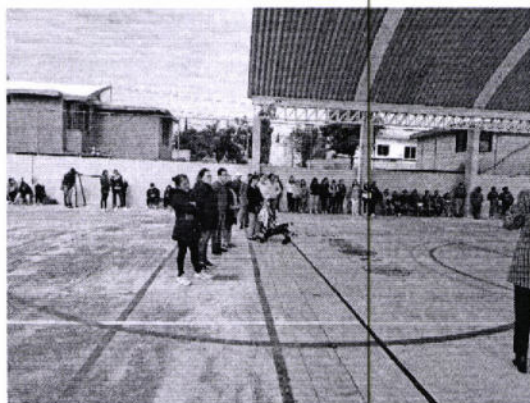


Ilustración 6



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

¿CUÁNTA AZÚCAR TIENE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS?

EVALUACIÓN INICIAL

NOMBRE:	Alejandra Ortiz Ortiz
FECHA:	01/11/23
MUNICIPIO:	Amoxtepec
PROGRAMA	A E MC

Instrucciones: Lee con atención y subraya la respuesta correcta de cada una de las preguntas.

1.- ¿Qué factores determinan la cantidad de Azúcar en los alimentos que consumimos?

- a) Cocción, refrigeración licuado o jugo de los alimentos.
- b) Proceso de absorción que tiene cada individuo.
- c) Grado de maduración de cada alimento.
- d) Todas las anteriores.

2.- ¿Usted considera que hay alimentos que tienen más Azúcar que otros?

- a) Si.
- b) No.

3.- ¿Creé usted que es importante el realizar mínimo 4 tiempos de comida al día, como fin de evitar picos altos de Glucemia?

- a) Si.
- b) No.

4.- El conocer que alimentos tiene más Azúcar ¿Puede contribuir a que Usted logre disminuir el consumo de éstos den pauta la no presentar Sobrepeso y Prediabetes?

- a) Si.
- b) No.

5.- Las verduras y frutas ¿Cómo las recomendamos comer?

- a) No muy maduras.
- b) En algunas verduras es preferible comerlas crudas, ralladas o picadas.
- c) Las verduras, se les puede agregar gotas de limón para disminuir el Índice Glucémico de las mismas.
- d) Todas las anteriores.



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

¿CUÁNTA AZÚCAR TIENE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS?

EVALUACIÓN FINAL

NOMBRE:	Alejandra Ortiz Ortiz
FECHA:	07/11/23
MUNICIPIO:	Amoxac
PROGRAMA	A E M C

Instrucciones: Lee con atención y subraya la respuesta correcta de cada una de las preguntas.

1.- ¿Qué factores determinan la cantidad de Azúcar en los alimentos que consumimos?

- a) Cocción, refrigeración licuado o jugo de los alimentos.
- b) Proceso de absorción que tiene cada individuo.
- c) Grado de maduración de cada alimento.
- d) Todas las anteriores.

2.- ¿Usted considera que hay alimentos que tienen más Azúcar que otros?

- a) Si.
- b) No.

3.- ¿Creé usted que es importante el realizar mínimo 4 tiempos de comida al día, como fin de evitar picos altos de Glucemia?

- a) Si.
- b) No.

4.- El conocer que alimentos tiene más Azúcar ¿Puede contribuir a que Usted logre disminuir el consumo de éstos den pauta la no presentar Sobrepeso y Prediabetes?

- a) Si.
- b) No.

5.- Las verduras y frutas ¿Cómo las recomendamos comer?

- a) No muy maduras.
- b) En algunas verduras es preferible comerlas crudas, ralladas o picadas.
- c) Las verduras, se les puede agregar gotas de limón para disminuir el Índice Glucémico de las mismas.
- d) Todas las anteriores.



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

¿CUÁNTA AZÚCAR TIENEN LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS?

EVALUACIÓN INICIAL

NOMBRE:	Dulce Karen Sosa Cortes
FECHA:	7 Noviembre de 2023
MUNICIPIO:	Amazac de Guerrero
PROGRAMA	A E MC

Instrucciones: Lee con atención y subraya la respuesta correcta de cada una de las preguntas.

1.- ¿Qué factores determinan la cantidad de azúcar en los alimentos?

- a) Cocción, refrigeración licuado o jugo de los alimentos.
- b) Proceso de absorción que tiene cada individuo.
- c) Grado de maduración de cada alimento.
- d) Todas las anteriores.

2.- ¿Usted considera que hay alimentos que tienen más azúcar que otros?

- a) Si.
- b) No.

3.- ¿Creé usted que es importante el realizar mínimo 4 tiempos de comida al día, como fin de evitar picos altos de Glucemia?

- a) Si.
- b) No.

4.- El conocer que alimentos tiene más azúcar ¿Puede contribuir a que Usted logre disminuir el consumo de éstos den pauta la no presentar Sobrepeso y Prediabetes?

- a) Si.
- b) No.

5.- Las verduras y frutas ¿Cómo las recomendamos comer?

- a) No muy maduras.
- b) En algunas verduras es preferible comerlas crudas, ralladas o picadas.
- c) Las verduras, se les puede agregar gotas de limón para disminuir el Índice Glucémico de las mismas.
- d) Todas las anteriores.



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

¿CUÁNTA AZÚCAR TIENEN LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS?

EVALUACIÓN FINAL

NOMBRE:	Dulce Karen Sosa Cortes
FECHA:	3 Noviembre de 2023
MUNICIPIO:	Amaxac de Guerrero
PROGRAMA	A E M C

Instrucciones: Lee con atención y subraya la respuesta correcta de cada una de las preguntas.

1.- ¿Qué factores determinan la cantidad de azúcar en los alimentos?

- e) Cocción, refrigeración licuado o jugo de los alimentos.
- f) Proceso de absorción que tiene cada individuo.
- g) Grado de maduración de cada alimento.
- ☒ h) Todas las anteriores.

2.- ¿Usted considera que hay alimentos que tienen más azúcar que otros?

- ☒ c) Si.
- d) No.

3.- ¿Creé usted que es importante el realizar mínimo 4 tiempos de comida al día, como fin de evitar picos altos de Glucemia?

- ☒ c) Si.
- d) No.

4.- El conocer que alimentos tiene más azúcar ¿Puede contribuir a que Usted logre disminuir el consumo de éstos den pauta la no presentar Sobrepeso y Prediabetes?

- ☒ c) Si.
- d) No.

5.- Las verduras y frutas ¿Cómo las recomendamos comer?

- e) No muy maduras.
- f) En algunas verduras es preferible comerlas crudas, ralladas o picadas.
- g) Las verduras, se les puede agregar gotas de limón para disminuir el Índice Glucémico de las mismas.
- ☒ h) Todas las anteriores.



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

¿CUÁNTA AZÚCAR TIENEN LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS?

EVALUACIÓN FINAL

NOMBRE:	Yari Rodríguez Vázquez
FECHA:	7- Noviembre - 2023
MUNICIPIO:	Amazac de Gacurero
PROGRAMA	A E M C

Instrucciones: Lee con atención y subraya la respuesta correcta de cada una de las preguntas.

1.- ¿Qué factores determinan la cantidad de azúcar en los alimentos?

- e) Cocción, refrigeración licuado o jugo de los alimentos.
- f) Proceso de absorción que tiene cada individuo.
- g) Grado de maduración de cada alimento.
- h) Todas las anteriores.

2.- ¿Usted considera que hay alimentos que tienen más azúcar que otros?

- c) Si.
- d) No.

3.- ¿Creé usted que es importante el realizar mínimo 4 tiempos de comida al día, como fin de evitar picos altos de Glucemia?

- c) Si.
- d) No.

4.- El conocer que alimentos tiene más azúcar ¿Puede contribuir a que Usted logre disminuir el consumo de éstos den pauta la no presentar Sobrepeso y Prediabetes?

- c) Si.
- d) No.

5.- Las verduras y frutas ¿Cómo las recomendamos comer?

- e) No muy maduras.
- f) En algunas verduras es preferible comerlas crudas, ralladas o picadas.
- g) Las verduras, se les puede agregar gotas de limón para disminuir el Índice Glucémico de las mismas.
- h) Todas las anteriores.



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

¿CUÁNTA AZÚCAR TIENEN LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS?

EVALUACIÓN INICIAL

NOMBRE:	<u>Lari Rodríguez Vázquez</u>
FECHA:	<u>7- Noviembre -2023</u>
MUNICIPIO:	<u>Amoxac de Guerrero</u>
PROGRAMA	<u>A E M C</u>

Instrucciones: Lee con atención y subraya la respuesta correcta de cada una de las preguntas.

1.- ¿Qué factores determinan la cantidad de azúcar en los alimentos?

- a) Cocción, refrigeración licuado o jugo de los alimentos.
- b) Proceso de absorción que tiene cada individuo.
- c) Grado de maduración de cada alimento.
- d) Todas las anteriores.

2.- ¿Usted considera que hay alimentos que tienen más azúcar que otros?

- a) Si.
- b) No.

3.- ¿Creé usted que es importante el realizar mínimo 4 tiempos de comida al día, como fin de evitar picos altos de Glucemia?

- a) Si.
- b) No.

4.- El conocer que alimentos tiene más azúcar ¿Puede contribuir a que Usted logre disminuir el consumo de éstos den pauta la no presentar Sobrepeso y Prediabetes?

- a) Si.
- b) No.

5.- Las verduras y frutas ¿Cómo las recomendamos comer?

- a) No muy maduras.
- b) En algunas verduras es preferible comerlas crudas, ralladas o picadas.
- c) Las verduras, se les puede agregar gotas de limón para disminuir el Índice Glucémico de las mismas.
- d) Todas las anteriores.



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

¿CUÁNTA AZÚCAR TIENEN LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS?

EVALUACIÓN INICIAL

NOMBRE:	Rebeca Flores López
FECHA:	Martes 7 Noviembre 2023
MUNICIPIO:	Amazac
PROGRAMA	A E M C

Instrucciones: Lee con atención y subraya la respuesta correcta de cada una de las preguntas.

1.- ¿Qué factores determinan la cantidad de azúcar en los alimentos?

- a) Cocción, refrigeración licuado o jugo de los alimentos.
- b) Proceso de absorción que tiene cada individuo.
- c) Grado de maduración de cada alimento.
- ☒ d) Todas las anteriores.

2.- ¿Usted considera que hay alimentos que tienen más azúcar que otros?

- ☒ a) Si.
- b) No.

3.- ¿Creé usted que es importante el realizar mínimo 4 tiempos de comida al día, como fin de evitar picos altos de Glucemia?

- ☒ a) Si.
- b) No.

4.- El conocer que alimentos tiene más azúcar ¿Puede contribuir a que Usted logre disminuir el consumo de éstos den pauta la no presentar Sobrepeso y Prediabetes?

- ☒ a) Si.
- b) No.

5.- Las verduras y frutas ¿Cómo las recomendamos comer?

- a) No muy maduras.
- ☒ b) En algunas verduras es preferible comerlas crudas, ralladas o picadas.
- c) Las verduras, se les puede agregar gotas de limón para disminuir el Índice Glucémico de las mismas.
- d) Todas las anteriores.



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

¿CUÁNTA AZÚCAR TIENEN LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS?
EVALUACIÓN FINAL

NOMBRE:	Rebeca Flores López
FECHA:	Martes 7 Noviembre 2023
MUNICIPIO:	Amaxac
PROGRAMA	A E M C

Instrucciones: Lee con atención y subraya la respuesta correcta de cada una de las preguntas.

1.- ¿Qué factores determinan la cantidad de azúcar en los alimentos?

- e) Cocción, refrigeración licuado o jugo de los alimentos.
- f) Proceso de absorción que tiene cada individuo.
- g) Grado de maduración de cada alimento.
- ☒ h) Todas las anteriores.

2.- ¿Usted considera que hay alimentos que tienen más azúcar que otros?

- ☒ c) Si.
- d) No.

3.- ¿Creé usted que es importante el realizar mínimo 4 tiempos de comida al día, como fin de evitar picos altos de Glucemia?

- ☒ c) Si.
- d) No.

4.- El conocer que alimentos tiene más azúcar ¿Puede contribuir a que Usted logre disminuir el consumo de éstos den pauta la no presentar Sobrepeso y Prediabetes?

- ☒ c) Si.
- d) No.

5.- Las verduras y frutas ¿Cómo las recomendamos comer?

- e) No muy maduras.
- f) En algunas verduras es preferible comerlas crudas, ralladas o picadas.
- g) Las verduras, se les puede agregar gotas de limón para disminuir el Índice Glucémico de las mismas.
- ☒ h) Todas las anteriores.