

Proyecto:

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

Indicador:

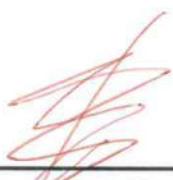
**11A1.-Realizar capacitaciones de educación y orientación alimentaria a los SMDIF y beneficiarios del programa de alimentación escolar en ambas modalidades.**

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**

Calle José Ma. Morelos 5, Centro, C.P. 90000 Tlaxcala, Tlax, Tel.246 465 04 40 Ext. 208



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	PAAGP100D	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.

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: ¿Cuánta azúcar 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.	 Arayet Sandoval Ortiz  Tercero Molino Hdz Directiva del SMDIF MUNICIPAL H. AYUNTAMIENTO CONSTITUCIONAL 2021 - 2024 AMAXAC DE GRO. TLAX.	52	9:00 am.	11:00 am.



**DIF**  
ESTATAL TLAXCALA

**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 Tam.: ¿Cuánto 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	Itzel Ahuactla Pérez			27	M	No	
2	Martha Molina Vazco			54	M	No	
3	Alejandra Hernández Sánchez			26	M	No	
4	Denny Tilayatzí S.			22	M	No	
5	Jennyfer Hernández Gómez			23	M	No	
6	Xochitl Hernández Hernández			26	M	No	
7	Aaron Hernández Hernández			52	H	No	
8	Estefanía Hernández Cruz			56	M	No	
9	Ana Leal Zácapantzi			52	M	No	
10	Josefina Flores Conde			36	M	No	



Nombre, Firma y Sello

Arayet Jandóval Ortiz

DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF

U. S. I. T.

'ROSAURA ZAPATA'

29DJN0051S

Amaxac de Gro. Tlax.

Nombre y firma

Andrea Pérez Carrasco

Responsable Operativo

**DIF**  
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

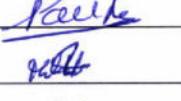
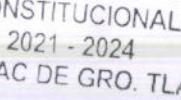
FECHA: 07/Nov/2023

Nombre de la plática: Orientación del Tema: ¿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	Lyvin Torres Hernandez			28	M	NO	
2	Yari Rodriguez Vázquez			41	M.	NO	
3	Micaela Hernandez Perez			43	M	NO	
4	Brenda Icelth Hdez			24	M	NO	
5	Janeth Ovaci Ruiz			24	M	NO	
6	Olivia Perez Montiel			28	M	NO	
7	Paula Hdez. Lezal			59	M	NO	
8	Maria Luisa Vazquez Guzman			31	M	NO	
9	Isaiah Hernandez Molina			44	M	NO	
10	Joaquín Pérez Pérez			49	H	NO	



Nombre, Firma y Sello

Arayet Sandra Val Ortiz

DIRECTOR(A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF

'ROSAURA ZAPATA

29DJN0051S

Amaxac de Gro. Tlax.

Nombre y firma

Andrea Perez Garza

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

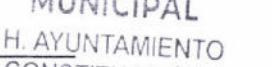
FECHA: 07 Nov/2023

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: Amaxac de Guerrero Localidad: Amaxac, centro

#	NOMBRE	EDAD			SEXO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a 12	13 a 20	21 a 70			
1	Amada Sánchez corona			51	M	SI	
2	Itzel Adriana Ordóñez López			29	M	No	
3	Mario del Carmen Hdez Díaz			43	M	No	
4	Gloria Pérez Cruz			56	M	No	
5	Angela Castillo C.			56	M	No	
6	Abigail Sarahi Ayometzi Ordóñez			22	M	SI	
7	Dux Aline Leal Oitega			27	M	No	
8	José Maximo Cuellar Vásquez			25	H	No	
9	Rebecca Flores López			30	M	No	
10	Viviana Hdz Papalotzi			29	M	No	



Nombre, Firma y Sello

Arayet Jindoval Ortiz

DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF

'ROSAURA ZAPATA'

29DJNO051S

Amaxac de Gro. Tlax.

Nombre y firma

Andrea Pérez Garrido

Responsable Operativo

MUNICIPAL

H. AYUNTAMIENTO

CONSTITUCIONAL

2021 - 2024

AMAXAC DE GRO. TLAX.





**DIF**  
ESTATAL TLAXCALA

**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: Amaxac de Guerrero Localidad: Amaxac, centro

#	NOMBRE	EDAD			SEXO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a 12	13 a 20	21 a 70			
1	Jennifer Cruz Rojas			30	M	NO	
2	Rodrigo Hernandez Reyna			27	H	NO	
3	Duke Karen Sosa Cortés			25	M	NO	
4	Gisela Hernandez Pérez			40	M	NO	
5	Sara Perez Romero			27	M	NO	
6	Marco Antonio Flores			35	H	NO	
7	Silvia Negrete Hernandez			35	M	NO	
8	Isabel Rojas Juarez			33	M	NO	
9	Rosa Noche Rawos			40	M	NO	
10	Erika Vazquez Fernando			33	M	SI	



Nombre, Firma y Sello

Arayet Jandova

DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF

'ROSAURA ZAPATA'

29DJNO051S

Amaxac de Gro. Tlax

Nombre y firma

Andrea Pérez García

Responsable Operativo



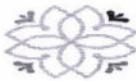
MUNICIPAL

AYUNTAMIENTO

CONSTITUCIONAL

2021 - 2024

AMAXAC DE GRO. TLAX.



**DIF**  
ESTATAL TLAXCALA

**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			
1	Diana Chidiac Cabral H			32	M	No	
2	Angelica Echeverria Ramos			28	M	No	
3	David Galvano Montiel			27	H	No	
4	Evelin Hernandez Martinez			26	M	No	
5	René Gutierrez Guadalupe			35	H	No	
6	Sharon Lopez Iruz			27	M	No	
7	Lorena Luna Conde			30	M	No	
8	Valeria Camila Romano G			24	M	No	
9	Adriana Romano Cuadra			25	M	No	
10	Alejandra Ortiz Ortiz			29	M	No	



Nombre, Firma y Sello

Arayof Sandoval Ortiz

DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF

U. S. M. D.

'ROSAURA ZAPATA

29DJNO051S

Amaxac de Gro. Tlax.

Nombre y firma

Andrea Perez Garcia

Responsable Operativo

MUNICIPAL

H. AYUNTAMIENTO

CONSTITUCIONAL

2021 - 2024

AMAXAC DE GRO. TLAX.





**DIF**  
ESTATAL TLAXCALA

**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 cÓmida súper - tienen los alimentos que consumimos?

Población objetivo: Padres de Familia Programa: AEMC

Lugar donde se realiza la actividad: "Rosauro 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	<u>Jose G. Zamora Hernandez</u>			<u>27</u>	<u>H.</u>	<u>No.</u>	
2	<u>Maria Elena Morales Muniz</u>			<u>36</u>	<u>M</u>	<u>No</u>	
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							



Nombre, Firma y Sello

Arayet Sundaval Ortiz

DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF

U. S. I. T.

'ROSAURO ZAPATA  
29DJN00515  
Amaxac de Gro. Tlax.



Nombre y firma

Andrea Pérez García

Responsable Operativo

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



**DIF**  
ESTATAL TLAXCALA

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 3



Ilustración 2



Ilustración 4



**DIF**

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



*Ilustración 5*



*Ilustración 6*



**DIF**  
ESTATAL TLAXCALA

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:	07 " 23
MUNICIPIO:	Amecameca
PROGRAMA	A F 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.



**DIF**  
ESTATAL TLAXCALA

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

**¿CUÁNTA AZÚCAR TIENE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS?**

**EVALUACIÓN FINAL**

NOMBRE:	Alejandro Ortiz Ortiz
FECHA:	07/11/23
MUNICIPIO:	Amecameca
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 Sobre peso 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.



**DIF**  
ESTATAL TLAXCALA

**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 Cortés
FECHA:	7 Noviembre de 2023
MUNICIPIO:	Amaxac 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.



**DIF**  
ESTATAL TLAXCALA

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 Cortés
FECHA:	7 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.



**DIF**  
ESTATAL TLAXCALA

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

**¿CUÁNTA AZÚCAR TIENEN LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS?**

**EVALUACIÓN FINAL**

NOMBRE:	Yuri Rodríguez Vázquez
FECHA:	7- Noviembre - 2023
MUNICIPIO:	Amaxac de Gómez
PROGRAMA	AEMC

**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) Sí.
- 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) Sí.
- 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) Sí.
- 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.



**DIF**  
ESTATAL TLAXCALA

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

¿CUÁNTA AZÚCAR TIENEN LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS?

EVALUACIÓN INICIAL

NOMBRE:	Yari Rodríguez Vázquez
FECHA:	7- Noviembre -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?

- 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 Sobre peso 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.



**DIF**  
ESTATAL TLAXCALA

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:	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?

- 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) Sí
- 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) Sí
- 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) Sí
- 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.



**DIF**  
ESTATAL TLAXCALA

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 Sobre peso 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.