



DIF
ESTATAL TLAXCALA

DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA
ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN

Proyecto:

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

Indicador:

**12A1.-Realizar Estrategias de nutrición que contribuyan al
conocimiento y mejora de hábitos alimentarios a escolares.**

Medio de Verificación:

Programación de Estrategias nutricionales 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 ESTRATEGIAS NUTRICIONALES APLICADAS EN LOS PLANTELES PÚBLICOS ESCOLARES

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				
1	"ALIMENTACIÓN Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE"	LOS PADRES DE FAMILIA DE LOS BENEFICIARIOS DE AEMF, CONCIENTICEN MEJORAR LA CALIDAD DEL ALIMENTO QUE LE OFRECEN AL A SU HIJO, QUE PUEDA IMPACTAR EN EL APRENDIZAJE DE SU HIJO.	PREESCOLAR "XICOHTENCATL", SANTA CRUZ TLAXCALA	08/11/2023		X				32	SESIÓN EDUCATIVA	QUE LOS BENEFICIARIOS DE LA AEMF IMPLEMENTEN UN BUEN HABITO ALIMENTARIO PARA INCIDIR DIRECTAMENTE EN EL DESEMPEÑO ACADEMICO Y RENDIMIENTO.
TOTAL									32			

ING. JULIO VARGAS SÁNCHEZ
 RESPONSABLE DEL AREA 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 Alimentación escolar movilidad frío FECHA 08 / 11 / 2023
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD Orientación del tema alimentación y su relación con el aprendizaje

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
Santa Cruz Tlaxcala	Santa Cruz Tlaxcala.	<p>Mtra. Nora Oriente Lumbrias Dira. USAEA 33</p>  <p>U.S.E.T. DEPTO. DE EDUC. ESP. U.S.A.E.R N°33 CLAVE 20FUA0033C SANTA CRUZ TLAXCALA</p>  <p>H. Ayuntamiento Constitucional DIF MUNICIPAL Santa Cruz Tlaxcala. 2021-2024</p>	(32)	9:00 am.	11:00 am.



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

LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 08/11/2023

Nombre de la plática: Orientación del tema alimentación y su relación con el aprendizaje

Población objetivo: Padres y Madres de familia Programa: Alimentación escolar movilidad fijo


Lugar donde se realiza la actividad: Jardín de niños Xicahuatli

Municipio: Santa Cruz Tlaxcala Localidad: Santa Cruz Tlaxcala

#	NOMBRE	EDAD			SEXO M/H	PERSONA CON DISCAPACIDAD SI/NO	FIRMA
		6 a12	13 a 20	21 a 70			
1	Itzel Romero Fuentes			✓	M	No	
2	Ismael Santacruz Aguila			✓	M	No	
3	Diego Muñoz Escobedo			✓	H	No	
4	María Teresa Rojas Telle			✓	M	No	
5	Miryam Daniela Pérez N			✓	M	No	
6	Sandra Lizabeth Romeros Moreno			✓	M	No	
7	Rubi Sakhina Mercedes			✓	M	No	
8	Brenda Lopez Flores			✓	M	No	
9	Fatima Montiel López			✓	M	No	
10	O. Itzamaraiz Meza G			✓	M	No	



 Nombre, Firma y Sello
DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF
U.S.E.T.
 DEPTO. DE EDUC. ESP.
 U.S.A.E.R N°33
 CLAVE 29FUA0033C
 SANTA CRUZ TLAXCALA



 Nombre y firma
Responsable Operativo
 Ayuntamiento Constitucional
 Santa Cruz Tlaxcala.
 2021 - 2024



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

LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 08/11/2023

Nombre de la plática: Orientación del tema alimentación y su relación con el aprendizaje
 Población objetivo: Padres y Madres de familia Programa: Alimentación escolar modalidad Frio
 Lugar donde se realiza la actividad: Jardín de niños Xicohtencatl
 Municipio: Santa Cruz Tlaxcala Localidad: Santa Cruz Tlaxcala

#	NOMBRE	EDAD			SEXO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a 12	13 a 20	21 a 70	M/H	SI/NO	
1	David Mijail Phabki Muñoz			✓	H	NO	
2	Dareli Sosa Molina			✓	M	NO	Dareli Sosa M.
3	Octavio Martínez			✓	M	NO	
4	Matilde Olano Gutierrez			✓	M	NO	
5	Jessika Romero Rivera			✓	M	NO	
6	Carla Lisbeth Páez Romero			✓	M	NO	
7	Procio Corona Bautista			✓	M	NO	
8	Monssenath Salazar Jimenez			✓	M	NO	
9	Mazón García Perical			✓	M	NO	
10	Ana Karen Manóatl Cande		✓		M	NO	

Nombre, Firma y Sello
DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF SANTA CRUZ TLAXCALA

Nombre y firma
Responsable Operativo



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

LISTA DE ASISTENCIA


FECHA: 08/11/2023

Nombre de la plática: Orientación del tema alimentaciones y su relación con el aprendizaje
 Población objetivo: Padres y Madres de familia Programa: Alimentación escolar modalidad
 Lugar donde se realiza la actividad: Jardín de niños Xicotencatl^{frio}
 Municipio: Santa Cruz Tlaxcala Localidad: Santa Cruz Tlaxcala

#	NOMBRE	EDAD			SEXO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a 12	13 a 20	21 a 70	M/H	SI/NO	
1	Nandy Tepec Borantín			X	M		<i>Nandy Tepec</i>
2	Gerson Roberto Hdz Meza			X	H		<i>Gerson</i>
3	Soniva Armas Peréz			X	M		<i>Soniva</i>
4	Maribel Vazquez Muñoz			X	M		<i>Maribel</i>
5	Cinthia Ramirez Sánchez			X	M		<i>Cinthia</i>
6	Daniela Rogelio Perez			X	M		<i>Daniela</i>
7	Anahi Arenas Serrano			X	M		<i>Anahi</i>
8	Carmen Rivera Lopez			X	M		<i>Carmen</i>
9	M. Teres GUSMAN			X	M		<i>M. Teres</i>
10	Rocio A. C.			X	M		<i>RAC</i>

 Nombre, Firma y Sello

DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF
 U.S.E.T.
 DEPTO. DE EDUC. ESP.
 U.S.A.E.R.N°33
 CLAVE 29FUA0033C
 SANTA CRUZ TLAXCALA

 Nombre y firma
Responsable Operativo



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

LISTA DE ASISTENCIA

FECHA: 08/11/2023

Nombre de la plática: Orientación del tema alimentación y su relación con el aprendizaje
 Población objetivo: Padres y Madres de familia Programa: Alimentación escolar
 Lugar donde se realiza la actividad: Jardín de niños Xicohtencatl
 Municipio: Santa Cruz Tlaxcala Localidad: Santa Cruz Tlaxcala

#	NOMBRE	EDAD			SEXO	PERSONA CON DISCAPACIDAD	FIRMA
		6 a 12	13 a 20	21 a 70			
1	ENRIQUE HERNANDEZ CUEVA			X	H	NO	
2	Alejandra Flores Gutierrez			X	M	NO	
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

U.S.E.T.
 Nombre y Firma y Sello DE EDUC. ESP.
 U.S.A.E.R N°33
 CLAVE 29FUA0033C
 DIRECTOR (A) DEL SISTEMA MUNICIPAL DIF

Nombre y firma
Gabriela Avila Roldan
 Responsable Operativo
 H. Ayuntamiento Constitucional
 DIF MUNICIPAL
 Santa Cruz Tlaxcala.
 2021 - 2024



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

**EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA DE LA CAPACITACIÓN DEL
TEMA "LA ALIMENTACIÓN Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE"**

**PRESCOLAR XOCOHTENCATL
MUNICIPIO: SANTA CRUZ TLAXCALA**

FECHA: 08/11/2023

HORA: 09:00 AM

PROGRAMA: AEMF



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 8

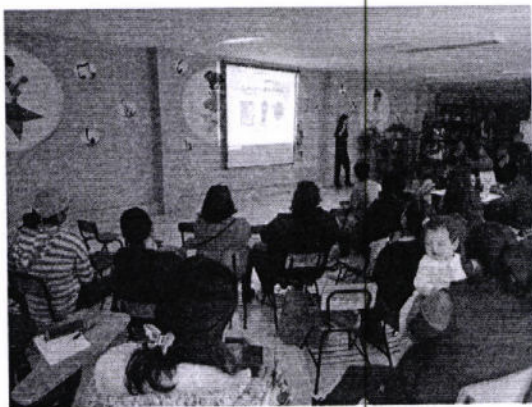


Ilustración 6



Ilustración 9

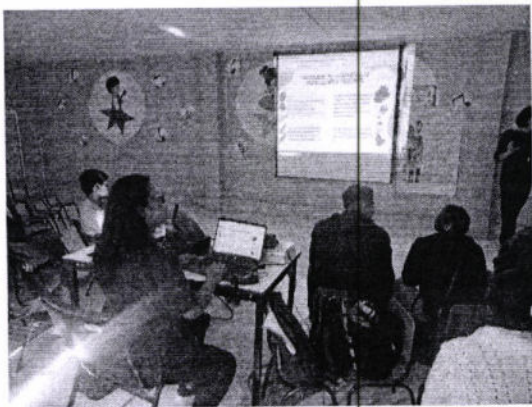


Ilustración 7



Ilustración 10



DIF
ESTATAL TLAXCALA

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

ALIMENTACIÓN Y SU RELACION CON EL APRENDIZAJE
EVALUACIÓN INICIAL

NOMBRE:	Hzel Romero Fuentes
FECHA:	08 Nov 2023
MUNICIPIO:	Santa Cruz Tlaxcala
PROGRAMA	A E M F

INSTRUCCIONES: MARCA CON UNA X LA OPCIÓN CORRECTA

	Verdadero	Falso
¿La alimentación saludable ayuda en el desarrollo físico, psicológico, personal, y además les ayudaría a prevenir enfermedades?	X	
¿Una correcta alimentación que incluye todos los grupos de garantiza el buen funcionamiento de todos nuestros órganos y principalmente de nuestro cerebro, permitiendo así tener la capacidad para lograr un máximo aprendizaje?	X	
¿Los hábitos alimentarios inciden directamente en el desempeño académico y su rendimiento es mayor en la medida en que más saludables sean sus hábitos de alimentación?	X	
¿Comer bien significa comer de forma equilibrada varias veces al día las siguientes categorías de alimentos: frutas y verduras, carnes, pescados o sustitutos, leche y productos lácteos.	X	
¿El aguacate, frutos rojos, brócoli, son alimentos que nos ayudan al aprendizaje?	X	



DIF
ESTATAL TLAXCALA

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

ALIMENTACIÓN Y SU RELACION CON EL APRENDIZAJE
EVALUACIÓN FINAL

NOMBRE:	Hzel Romero Fuentes
FECHA:	08 Nov 2023.
MUNICIPIO:	Santa Cruz Tlaxcala
PROGRAMA	AEMF

INSTRUCCIONES: MARCA CON UNA X LA OPCIÓN CORRECTA

	Verdadero	Falso
¿La alimentación saludable ayuda en el desarrollo físico, psicológico, personal, y además les ayudaría a prevenir enfermedades?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Una correcta alimentación que incluye todos los grupos de garantiza el buen funcionamiento de todos nuestros órganos y principalmente de nuestro cerebro, permitiendo así tener la capacidad para lograr un máximo aprendizaje?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Los hábitos alimentarios inciden directamente en el desempeño académico y su rendimiento es mayor en la medida en que más saludables sean sus hábitos de alimentación?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Comer bien significa comer de forma equilibrada varias veces al día las siguientes categorías de alimentos: frutas y verduras, carnes, pescados o sustitutos, leche y productos lácteos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿El aguacate, frutos rojos, brócoli, son alimentos que nos ayudan al aprendizaje?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



DIF
ESTATAL TLAXCALA

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

ALIMENTACIÓN Y SU RELACION CON EL APRENDIZAJE
EVALUACIÓN INICIAL

NOMBRE:	Brenda Lopez Flores
FECHA:	03/Nov/2023
MUNICIPIO:	Santa Cruz Tlaxcala
PROGRAMA	Nutrición (AEMF)

INSTRUCCIONES: MARCA CON UNA X LA OPCIÓN CORRECTA

	Verdadero	Falso
¿La alimentación saludable ayuda en el desarrollo físico, psicológico, personal, y además les ayudaría a prevenir enfermedades?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Una correcta alimentación que incluye todos los grupos de garantiza el buen funcionamiento de todos nuestros órganos y principalmente de nuestro cerebro, permitiendo así tener la capacidad para lograr un máximo aprendizaje?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Los hábitos alimentarios inciden directamente en el desempeño académico y su rendimiento es mayor en la medida en que más saludables sean sus hábitos de alimentación?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Comer bien significa comer de forma equilibrada varias veces al día las siguientes categorías de alimentos: frutas y verduras, carnes, pescados o sustitutos, leche y productos lácteos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿El aguacate, frutos rojos, brócoli, son alimentos que nos ayudan al aprendizaje?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



DIF
ESTATAL TLAXCALA

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

ALIMENTACIÓN Y SU RELACION CON EL APRENDIZAJE
EVALUACIÓN FINAL

NOMBRE:	Brenda López Flores.
FECHA:	08/Nov/2023.
MUNICIPIO:	Santa Cruz Tlaxcala.
PROGRAMA	Nutrición. (AEMF)

INSTRUCCIONES: MARCA CON UNA X LA OPCIÓN CORRECTA

	Verdadero	Falso
¿La alimentación saludable ayuda en el desarrollo físico, psicológico, personal, y además les ayudaría a prevenir enfermedades?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Una correcta alimentación que incluye todos los grupos de garantiza el buen funcionamiento de todos nuestros órganos y principalmente de nuestro cerebro, permitiendo así tener la capacidad para lograr un máximo aprendizaje?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Los hábitos alimentarios inciden directamente en el desempeño académico y su rendimiento es mayor en la medida en que más saludables sean sus hábitos de alimentación?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Comer bien significa comer de forma equilibrada varias veces al día las siguientes categorías de alimentos: frutas y verduras, carnes, pescados o sustitutos, leche y productos lácteos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿El aguacate, frutos rojos, brócoli, son alimentos que nos ayudan al aprendizaje?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



DIF
ESTATAL TLAXCALA

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

ALIMENTACIÓN Y SU RELACION CON EL APRENDIZAJE
EVALUACIÓN INICIAL

NOMBRE:	Maria Maora Herrera Pozos
FECHA:	8 Noviembre 2023
MUNICIPIO:	Santa Cruz Tlax
PROGRAMA	Nutrición (AEMF)

INSTRUCCIONES: MARCA CON UNA X LA OPCIÓN CORRECTA

	Verdadero	Falso
¿La alimentación saludable ayuda en el desarrollo físico, psicológico, personal, y además les ayudaría a prevenir enfermedades?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Una correcta alimentación que incluye todos los grupos de garantiza el buen funcionamiento de todos nuestros órganos y principalmente de nuestro cerebro, permitiendo así tener la capacidad para lograr un máximo aprendizaje?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Los hábitos alimentarios inciden directamente en el desempeño académico y su rendimiento es mayor en la medida en que más saludables sean sus hábitos de alimentación?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Comer bien significa comer de forma equilibrada varias veces al día las siguientes categorías de alimentos: frutas y verduras, carnes, pescados o sustitutos, leche y productos lácteos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿El aguacate, frutos rojos, brócoli, son alimentos que nos ayudan al aprendizaje?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



DIF
ESTATAL TLAXCALA

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

ALIMENTACIÓN Y SU RELACION CON EL APRENDIZAJE
EVALUACIÓN FINAL

NOMBRE:	Maria Maura Herrera Pozos
FECHA:	8 Noviembre 2023
MUNICIPIO:	Santa Cruz Tlax
PROGRAMA:	Nutricion (AEMF)

INSTRUCCIONES: MARCA CON UNA X LA OPCIÓN CORRECTA

	Verdadero	Falso
¿La alimentación saludable ayuda en el desarrollo físico, psicológico, personal, y además les ayudaría a prevenir enfermedades?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Una correcta alimentación que incluye todos los grupos de garantiza el buen funcionamiento de todos nuestros órganos y principalmente de nuestro cerebro, permitiendo así tener la capacidad para lograr un máximo aprendizaje?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Los hábitos alimentarios inciden directamente en el desempeño académico y su rendimiento es mayor en la medida en que más saludables sean sus hábitos de alimentación?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Comer bien significa comer de forma equilibrada varias veces al día las siguientes categorías de alimentos: frutas y verduras, carnes, pescados o sustitutos, leche y productos lácteos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿El aguacate, frutos rojos, brócoli, son alimentos que nos ayudan al aprendizaje?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



DIF
ESTATAL TLAXCALA

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

ALIMENTACIÓN Y SU RELACION CON EL APRENDIZAJE
EVALUACIÓN INICIAL

NOMBRE:	Kocio Angelo A.
FECHA:	8-11-2023
MUNICIPIO:	Santa Cruz Tlaxcala
PROGRAMA	Nutricion (AEMF)

INSTRUCCIONES: MARCA CON UNA X LA OPCIÓN CORRECTA

	Verdadero	Falso
¿La alimentación saludable ayuda en el desarrollo físico, psicológico, personal, y además les ayudaría a prevenir enfermedades?	X	
¿Una correcta alimentación que incluye todos los grupos de garantiza el buen funcionamiento de todos nuestros órganos y principalmente de nuestro cerebro, permitiendo así tener la capacidad para lograr un máximo aprendizaje?	X	
¿Los hábitos alimentarios inciden directamente en el desempeño académico y su rendimiento es mayor en la medida en que más saludables sean sus hábitos de alimentación?	X	
¿Comer bien significa comer de forma equilibrada varias veces al día las siguientes categorías de alimentos: frutas y verduras, carnes, pescados o sustitutos, leche y productos lácteos.	X	
¿El aguacate, frutos rojos, brócoli, son alimentos que nos ayudan al aprendizaje?	X	



DIF
ESTATAL TLAXCALA

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

ALIMENTACIÓN Y SU RELACION CON EL APRENDIZAJE
EVALUACIÓN FINAL

NOMBRE:	Diego Angelo C.
FECHA:	8-11-2023
MUNICIPIO:	Santa Cruz Tlaxcala
PROGRAMA:	Nutricion (AEMF)

INSTRUCCIONES: MARCA CON UNA X LA OPCIÓN CORRECTA

		Verdadero	Falso
¿La alimentación saludable ayuda en el desarrollo físico, psicológico, personal, y además les ayudaría a prevenir enfermedades?		X	
¿Una correcta alimentación que incluye todos los grupos de garantiza el buen funcionamiento de todos nuestros órganos y principalmente de nuestro cerebro, permitiendo así tener la capacidad para lograr un máximo aprendizaje?		X	
¿Los hábitos alimentarios inciden directamente en el desempeño académico y su rendimiento es mayor en la medida en que más saludables sean sus hábitos de alimentación?		X	
¿Comer bien significa comer de forma equilibrada varias veces al día las siguientes categorías de alimentos: frutas y verduras, carnes, pescados o sustitutos, leche y productos lácteos.		X	
¿El aguacate, frutos rojos, brócoli, son alimentos que nos ayudan al aprendizaje?		X	