



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Obesidad y Sobrepeso

PROGRAMA DE ATENCIÓN A LA SALUD DE LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA. EVALUACIÓN DE CAPACITACIÓN DE MADRES.

Unidad médica: _____ Municipio: _____ Jurisdicción sanitaria: _____
Nombre y apellidos de la capacitada: _____
Domicilio (calle, número, localidad): _____
Nombre y apellidos del menor de 5 años: _____
Tipo de asistente: Inicial/Refuerzo Acreditó: **Sí/No** Fecha: _____

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada una de las preguntas y coloque una cruz (x) sobre el recuadro que contenga la respuesta correcta.

Pregunta	A	B	C
1 ¿A qué edad se deben dar alimentos distintos a la leche materna a un bebé?	A los 4 meses de vida.	Al primer año de vida.	Se deberán introducir alimentos complementarios a partir de los 6 meses y continuar con la lactancia materna a demanda hasta los 24 meses o más.
2 ¿Qué bebidas deben evitarse en la dieta del niño de 6 a 24 meses de edad por ser poco nutritivos para él?	Bebidas azucaradas, con sabor a frutas, refrescos y té.	Leche materna.	Agua simple.
3 Un menor de 5 años está en riesgo de padecer sobrepeso u obesidad cuando:	Desayuna diariamente.	Toma por lo menos 6 vasos de agua simple al día.	No realiza actividad física.
4 ¿Qué preparaciones deben evitarse para disminuir el consumo de grasa y prevenir la obesidad?	Alimentos cocidos.	Alimentos asados.	Alimentos empanizados, capeados y las frituras.

Pregunta

A

B

C

5

¿Qué bebidas deben evitarse para disminuir el consumo de azúcar y prevenir la obesidad?

El agua simple.

La leche sin sabor, baja en grasas.

Los jugos naturales y agua de fruta.

6

¿Cuántos minutos de actividad física debe realizar un niño en edad preescolar al día para prevenir enfermedades?

15 minutos al día.

Debe acumular al menos 60 minutos.

No es necesario que realice actividad física.

7

¿Cuáles son los riesgos de salud que tiene un niño con sobrepeso u obesidad?

Ninguno, un niño con exceso.

El desarrollo de enfermedades.

Que tenga una talla baja.

8

¿Cuál es el grupo de alimentos que proporciona las vitaminas y los minerales necesarios para el adecuado desarrollo de su hijo?

Las grasas.

Las verduras y las frutas.

La miel de abeja.

9

¿Cuántas veces al día se recomienda que coma un menor de 5 años para que tenga una dieta correcta?

Tres veces al día.

Debe realizar 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos colaciones entre éstas.

Sólo debe comer y cenar, el desayuno no es importante.

10

Un refrigerio escolar saludable debe incluir:

Papas fritas y refresco.

Al menos una porción de fruta y verdura, agua simple potable y un alimento preparado que tenga cereales integrales y productos de origen animal y/o leguminosas.

Salchichas con salsa cátsup.