



CONTENIDO TEMÁTICO

Código: PAL-F-20
Código OM: DIF-DG-DD-SAA-PAL-F-20
Versión: 3
Fecha: 19/ENERO/2023

Fecha de elaboración: 18 de marzo de 2023

TEMA: CONOCIENDO VERDURAS Y FRUTAS, AUMENTANDO SU CONSUMO



AUTORIZA

FECHA:	17	/	marzo	/	2023
	Día		Mes		Año
NOMBRE:	L. B. JUAN DANIEL TORRES NOYOLA				
PUESTO:	DIRECTOR DE DESARROLLO COMUNITARIO Y ASISTENCIA ALIMENTARIA				
FIRMA:					



DIRECCION DE
**DESARROLLO COMUNITARIO
Y ASISTENCIA ALIMENTARIA**





CONOCIENDO VERDURAS Y FRUTAS, AUMENTANDO SU CONSUMO





ENCUADRE



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027
Continuemos de la mano

¡BIENVENIDAS Y BIENVENIDOS!

Sabías que, en México, a pesar de ser un gran productor de verduras y frutas, su ingesta representa un 43 y 50% menos del mínimo recomendado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

**Audiencia: Escolares y
adolescentes**



Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



TÉCNICA GRUPAL DE INTEGRACIÓN

“¿QUÉ FRUTA O VERDURA SOY?”



OBJETIVO GENERAL

- ▶ Las y los participantes conocerán los beneficios del consumo de verduras y frutas a través de una sesión didáctica que permita aumentar su consumo de manera habitual.





OBJETIVOS PARTICULARES

- ▶ Las y los participantes identificarán que son las verduras y frutas mediante una demostración con la finalidad de que ubiquen cada en su grupo correspondiente.





OBJETIVOS PARTICULARES

- ▶ Las y los participantes describirán la importancia nutricional del consumo de verduras y frutas mediante un diálogo discusión a fin de generar interés por su consumo en su dieta diaria





OBJETIVOS PARTICULARES

- ▶ Las y los participantes reconocerán la variedad de nutrimentos que aportan al organismo las verduras y frutas mediante una exposición, con el fin de motivarlos a incluirlas en su dieta diaria.





OBJETIVOS PARTICULARES

- ▶ Las y los participantes identificarán recomendaciones generales para obtener y preparar las verduras y frutas a través de una exposición con la finalidad de aumentar el consumo de las mismas en cada tiempo de comida.





TEMARIO DEL CURSO

TEMA 1: Importancia de consumir verduras y frutas.

Subtema 1: Verduras y Frutas ¿Qué son?

Subtema 2: Importancia del consumo de verduras y fruta en la dieta diaria.

Subtema 3: Verduras y frutas fuente de: vitaminas, minerales, fibra y agua.

TEMA 2: Disponibilidad, preparación y consumo de verduras y frutas

Subtema 1: Sugerencias prácticas para la obtener y preparar verduras y frutas.

BENEFICIOS DE LA SESIÓN

- ▶ **Beneficios de la sesión:** Adquisición de nuevos conocimientos sobre los efectos nutricionales de las verduras y frutas.

Relación de la sesión con la experiencia personal: Alimentación más saludable, efectos sobre el estado de nutrición y la salud, economía familiar y nuevas ideas para incluir las verduras y frutas.



Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



DESCRIPCIÓN GENERAL DEL CURSO

FECHA:

DURACIÓN:

HORARIO DE INICIO:

HORARIO DE TÉRMINO:

RECESO:





FORMAS EN QUE SE EVALUARÁ EL APRENDIZAJE

Evaluaciones

Inicial

Intermedia

Final

Encuesta de satisfacción

Forma Instrumentos de evaluación



Escrita/Formato de evaluación inicial

Oral

Escrita/Formato para evaluación final

Escrita/Formato para evaluación de satisfacción



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027
Continuemos de la mano

ACORDAR REGLAS GRUPALES

¿Están de acuerdo?

¿Qué les parece si las acordamos?





EXPECTATIVAS

¿Cuál es mi expectativa del curso?





CONTRATO DE APRENDIZAJE

¿Qué estoy dispuesta o dispuesto a hacer?

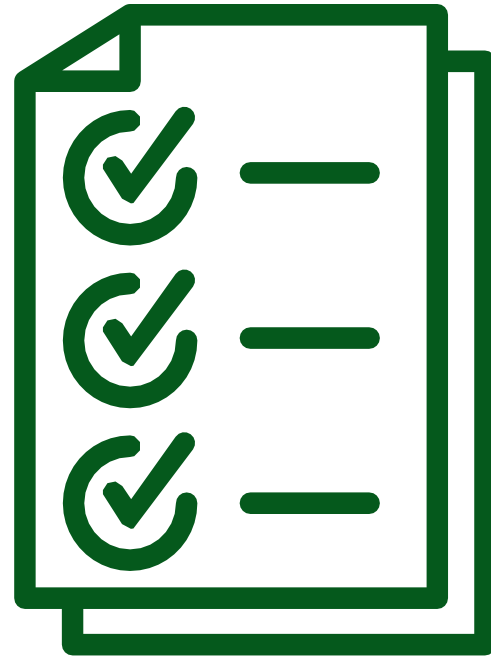
Para:

- ✓ Generar beneficios
- ✓ Cumplir con las expectativas
- ✓ Acatar las reglas de operación y participación durante el curso



EVALUACIÓN INICIAL

- ▶ Identificar conocimiento previo
- ▶ Instrucciones
- ▶ Duración





DESARROLLO



► Tema 1: Importancia de Consumir Verduras y Frutas

Subtema 1:

Verduras y Frutas ¿Qué son?

Demostrativa

Objetivo:

Las y los participantes identificarán que son las verduras y frutas mediante una demostración con la finalidad de que ubiquen cada en su grupo correspondiente.

¿Que es, verdura o fruta?

Instrucciones:

1. Cada uno de los participantes recibirá una réplica de una verdura, una fruta u otro alimento.
2. El o la instructor colocará en una mesa al frente de la plenaria un clasificador que enunciará “VERDURA” o “FRUTA”.
3. Cada participante colocará el alimento en el grupo que le corresponda.



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027
Caminemos de la mano



RETROALIMENTACIÓN

Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



¿Qué son?

► Verduras y Frutas

- Las verduras y frutas son uno de los **3 grupos de alimentos**.
- Entre las verduras están: Acelgas, verdolagas, quelites, flor de calabaza, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayotes, ejotes, nopales, chícharos, zanahorias, quelites, espinacas, jitomate, chile, pepino, jícama, lechuga, pemuches, flor de palma, etc.





- Entre las frutas están: Higos, tunas, ciruela, granada, chabacano, guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, pera, manzana, zapote, mango, sandía, garambullos, nanche, lichis, duraznos, jobo, etc.





POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027
Continuemos de la mano



CONCLUSIONES

Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027
Continuemos de la mano

PREGUNTAS Y DUDAS



Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



► Tema 1: Importancia de Consumir Verduras y Frutas

Subtema 2:

Importancia del consumo de verduras y fruta en la dieta diaria.

Dialogo-discusión

Objetivo:

Las y los participantes determinarán la importancia nutricional del consumo de verduras y frutas mediante un dialogo discusión a fin de generar interés por su consumo en su dieta diaria



Diálogo – Discusión

Instrucciones:

1. El grupo se dividirá en 2 subgrupos y cada subgrupo contará con plumones, papel bond y un sobre con la idea a debatir.
2. Las y los integrantes del equipos 1, opinará sobre **si es necesario e importante consumir verduras y frutas y porque**, el equipo 2 opinará **sobre que no es importante consumir verduras y frutas y porque**.
3. La o El instructor abre la discusión recordando el tema.
4. La o El instructor propicia la participación de los equipos.
5. La o El instructor moderará la discusión.
6. La o El instructor vigila el cumplimiento de reglas, tiempo y participación.
7. La o El instructor concluirá con el plan que integre los aspectos la importancia del consumo de verduras y frutas.



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027
Continuemos de la mano



CONCLUSIONES

Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027
Continuemos de la mano

PREGUNTAS Y DUDAS



Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



► Tema 1: Importancia de Consumir Verduras y Frutas

Subtema 3:

Verduras y frutas fuente de: vitaminas, minerales, fibra y agua.

Expositiva

Objetivo:

Las y los participantes reconocerán la variedad de nutrimentos que aportan al organismo las verduras y frutas mediante una exposición, con el fin de motivarlos a incluirlas en su dieta diaria.



¿Qué nutrimentos proporcionan?

▶ Vitaminas

Las vitaminas son **sustancias** que los seres humanos **no pueden producir** por si mismos y se **encuentran** en alimentos como las **verduras y frutas**.

- Su principal función es **facilitar los procesos vitales**, proteger al organismo de enfermedades y colaborar en el **crecimiento y desarrollo** mental.





PRINCIPALES VITAMINAS QUE PROPORCIONAN

▶ Vitamina A

Vitamina B1 Tiamina

Vitamina B2 Riboflavina

Vitamina C (Ácido ascórbico)

Acido Fólico

Vitamina K





NUTRIMENTO	FUNCIÓN
Vitamina A	<ul style="list-style-type: none">- Mantiene sanos los tejidos.- Apoya en el crecimiento y en la reproducción- Mantienen sana la visión.
Carotenos	<ul style="list-style-type: none">- Tienen una acción antioxidante, evitando enfermedades a nivel celular que podrían reducir o enlentecer enfermedades degenerativas como el cáncer.- Cuidan la piel- Favorecen la salud mental y cerebral- Contribuyen a la salud ocular y a la visión- Reducen el riesgo cardiovascular al disminuir las probabilidades de sufrir aterosclerosis (vasos sanguíneos engrosados)
Vitamina C	<ul style="list-style-type: none">- Es necesaria para el crecimiento y desarrollo normales.- Es necesaria para formar una proteína importante utilizada para producir la piel, los tendones, los ligamentos y los vasos sanguíneos.- Ayuda a sanar heridas y cicatrizar tejidos.- Ayuda a reparar y mantener el cartílago, los huesos y los dientes- Ayudar a la absorción del hierro

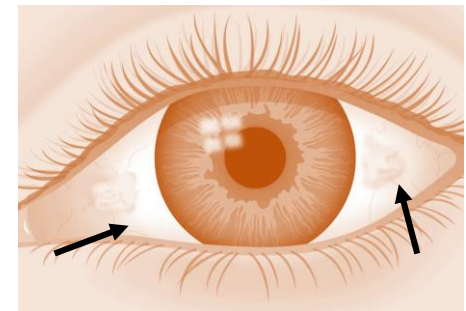


NUTRIMENTO	FUNCIÓN
Ácido fólico	<ul style="list-style-type: none">- Ayuda en el crecimiento de los tejidos y en el trabajo celular.- Trabaja junto con la vitamina B12 y la vitamina C para crear nuevas proteínas.- Ayuda a la formación de los glóbulos rojos (ayuda a prevenir la anemia).- Ayuda a producir ADN (Información genética).
Vitaminas del complejo B	<ul style="list-style-type: none">- Incrementan la energía celular.- Contribuye a la prevención de la anemia perniciosa, debido a que ayuda a la formación de glóbulos rojos en el organismo.

CARENCIA

- ▶ Su **carencia** en la dieta diaria provoca deficiencias en el organismo, que podemos **identificar** a través de diferentes **síntomas y signos**.

Ceguera nocturna



Manchas de Bitot,
Deficiencia de
vitamina A



Hemorragias



Encías inflamadas que sangran,
Carencia de vitamina C

Anemia



Mala cicatrización

Retardo en el
crecimiento



PRINCIPALES MINERALES QUE PROPORCIONAN

- ▶ También se les llama nutrimentos inorgánicos.

Son **elementos químicos** que cumplen funciones en el organismo.

- Potasio
- Hierro
- Magnesio
- Calcio
- Fósforo
- Manganeso





NUTRIMENTOS

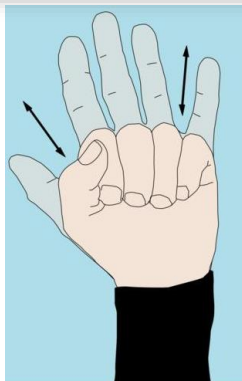
FUNCIÓN

Hierro
Potasio
Magnesio
Fósforo
Calcio
Manganeso

- Forma parte de la hemoglobina.
- Forma parte de la respiración celular.
- Síntesis de proteínas.
- Ayuda a la función de los nervios, a la contracción de los músculos y a que el ritmo cardiaco se mantenga constante.
- También permite que los nutrientes fluyan a las células y a expulsar los desechos de estas.
- Balance hidrolítico.
- Transporte de nutrimentos.
- Fortalecen los huesos y dientes.



CARENCIA



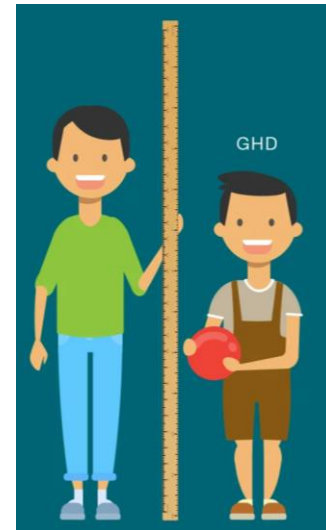
Problemas de la función motora



Alteraciones cardíacas



Anemia



Retardo en el crecimiento



Deshidratación



FIBRA



- La **fibra** es una **sustancia** que se encuentra **en las frutas y las verduras**.
- El **organismo no puede digerir la fibra**, así que esta pasa a través de los intestinos rápidamente.
- Algunos tipos de fibra retardan la digestión y la absorción de nutrientes desde el estómago y el intestino; otro tipo de fibra acelera el paso de los alimentos a través del estómago y los intestinos y le agrega volumen a las heces.

LA FIBRA:

- Le aporta volumen a la **dieta**. Hace que uno se sienta lleno más rápidamente, puede ayudar a controlar el peso.
- Las dietas ricas en fibra también pueden ayudar con el estreñimiento.
- La fibra hace que no se eleve tanto la glucosa al no ser digerible.
- Es muy importante consumir la verdura y fruta de preferencia cruda y con cáscara,

AGUA

- Regula la temperatura corporal.
- Ayuda al mejor funcionamiento de los riñones.
- Ayuda a la función digestiva.
- Lubrica articulaciones.
- Posibilita el transporte de nutrientes y oxígeno a la sangre.





AGUA

- ▶ Lechuga 90-95% de agua
- Zanahoria 88%
- Jitomate 95%
- Pepino 96%
- Calabaza 95%
- Rábano 95%

- Sandia 93%
- Naranja 86%
- Melón 90%
- Jícama 86%

BENEFICIOS DE LAS VERDURAS Y FRUTAS CON AGUA

- Mantienen el organismo hidratado.
- Disminuyen la retención de líquidos y regulan la presión arterial.
- Tienen propiedades diuréticas que favorecen a la eliminación de exceso de líquido del organismo.
- Mejoran la **salud intestinal** ya que, hidratan y alivian el estreñimiento.



1575 Kcal

VOLUMEN A LA DIETA



1575 Kcal



FIBRA
AGUA

Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027
Continuemos de la mano

PREGUNTAS Y DUDAS



Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



RESUMEN

- Las **verduras y frutas** son uno de los **tres grupos de alimentos**.
- Las **verduras y frutas** contienen **vitaminas y minerales**, los cuales son importantes para mantener una **buena salud**.
- Las **verduras y frutas** contienen **fibra** y agua que nos ayuda a tener una **adecuada digestión e hidratar el cuerpo**.
- Las **verduras y frutas** dan **volumen, colorido y mejor sabor a la dieta**.



CONCLUSIONES

No hay una **sola verdura o fruta** que contenga **todos los nutrimentos** que nuestro cuerpo necesita; por lo que tenemos que consumirlos de **forma VARIADA.**



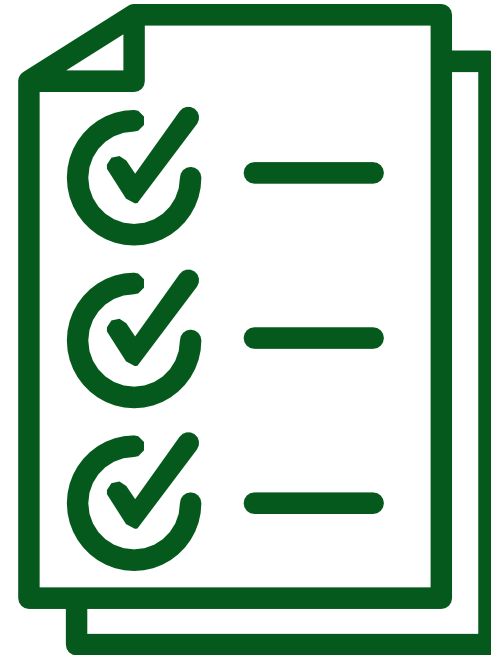


PREGUNTAS Y DUDAS

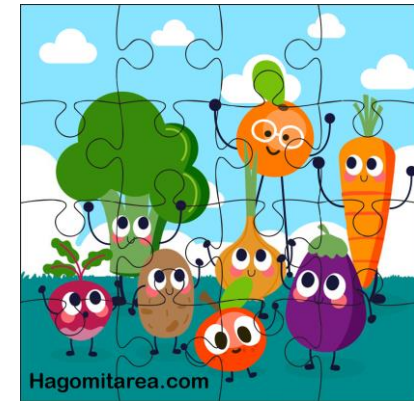


EVALUACIÓN INTERMEDIA

- ▶ Identificar el avance en el conocimiento
- ▶ Instrucciones
- ▶ Duración



TÉCNICA GRUPAL ENERGIZANTE



Rompecabezas

▶ TEMA 2: Disponibilidad, preparación y consumo de verduras y frutas

Subtema 1: Sugerencias prácticas para la obtener y preparar verduras y frutas.

Expositiva

Objetivo:

Las y los participantes identificarán recomendaciones generales para obtener y preparar las verduras y frutas a través de una exposición con la finalidad de aumentar el consumo de las mismas en cada tiempo de comida.

Las verduras y frutas te protegen de enfermedades

Duración: 10

minutos



COMO TENER DISPONIBLES VERDURAS Y FRUTAS

A través de la compra cotidiana de verduras y frutas en mercados, que depende de la disponibilidad y los recursos económicos.



Verduras y frutas propias
de la localidad





POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2011-2027
Continuemos de la mano

COMO TENER DISPONIBLES VERDURAS Y FRUTAS

Impulsando la creación y manejo de huertos a nivel familiar, escolar y comunitario, donde **los niños participen activamente en todas las etapas**, desde la **preparación del lugar, siembra, cultivo y cosecha** de manera que se apropien del proceso durante el cual conozcan el beneficio para la salud del consumo de verduras y frutas que obtendrán.



Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027
Continuemos de la mano



VERDURAS



Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027
Continemos de la mano

Aprovechar las verduras y frutas locales y regionales, de temporada.



Granada



Higuera

Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027
Caminemos de la mano



Lichis

Duraznos



Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2011-2027
Continuemos de la mano



Naranjas

Tamarindo





Mango



Mandarina



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2011-2027
Caminemos de la mano



Zapote

Membrillo



Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2014-2027
Continuemos de la mano



Maracuyá

Jobito



Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027
Caminemos de la mano



Garambuyos



Nanche

Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



Aprovechar las verduras y frutas locales y regionales.



Pemuches



Flor de palma

Palmito





Cabuches



Nopales



Tunitas





Soyo

Quelites



Jacubes

COMO AUMENTAR EL CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS

1. Introducirlas a la dieta de forma **gradual** para incluir **al menos 1 porción** en cada una de las comidas principales (desayuno, comida, cena).
2. **Servir siempre** verduras, frescas o cocidas, evitar enlatados.
3. Preparar **sopas o cremas de verduras**, en sustitución de sopas de pasta.



Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



4. **Agregar verduras frescas** a todas las preparaciones como guisados, pastas o arroz.



5. Llevar verduras picadas como **colaciones**.



¿Cómo incrementar el consumo de frutas?

1. Utilizar **frutas deshidratadas** sin sal, azúcar o grasa.
2. Utilizar frutas como alimentos de **las colaciones o refrigerios.**
3. Consumir las frutas **sin agregarles azúcar, grasa o sal.**



4. Preferir las frutas **de temporada**: son más frescas y económicas
5. Preferirlas **frescas y enteras** en lugar de jugos; estos contienen azúcar concentrada y menos fibra.
6. Consumirlas como **postre**.

No es lo mismo...!



VS.

- Mayor saciedad	- Menor saciedad
- Menos calorías	- Más calorías
- Más fibra	- Menos fibra
- Menos azúcar	- Más azúcar





PRESENTACIÓN ATRACTIVA DE VERDURAS Y FRUTAS PARA AUMENTAR SU CONSUMO





POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2014-2017
Continuemos de la mano



Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2011-2027
Continuemos de la mano



Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027
Continuemos de la mano



CONCLUSIONES

Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027
Continuemos de la mano

PREGUNTAS Y DUDAS



Las verduras y frutas te protegen de enfermedades



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027
Caminemos de la mano



CIERRE

RESUMEN GENERAL

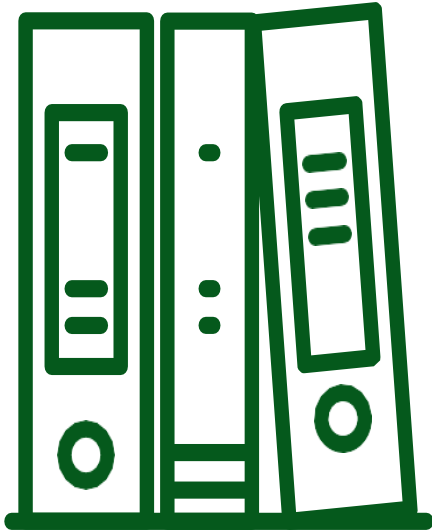
- **Vitaminas y minerales**
- **Fibra**
- **Agua**
- **Volumen**
- **Estrategias para incluir verduras y frutas y aumentar su consumo**



SUGERENCIAS ACCIONES PROMUEVAN APRENDIZAJE

DE QUE EL

- ❑ NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- ❑ 10 Recomendaciones para la población mexicana.

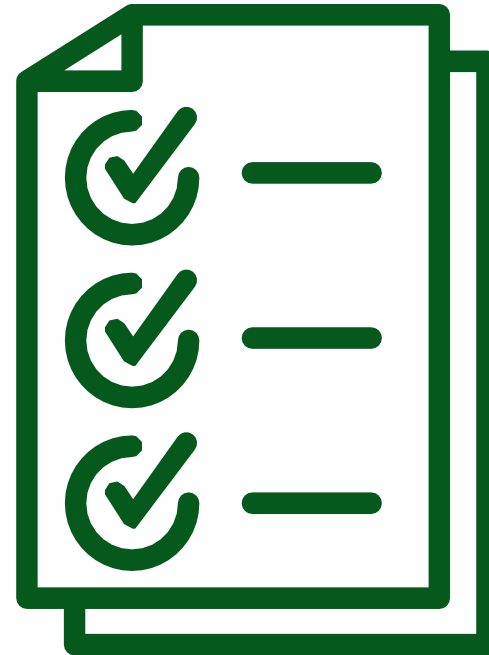


BIBLIOGRAFIA

- ❑ NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- ❑ 10 Recomendaciones para la población mexicana.

EVALUACIÓN FINAL

- ▶ Identificar conocimiento adquirido
- ▶ Instrucciones
- ▶ Duración





**VERIFICAR
CUMPLIMIENTO
ACUERDOS
EXPECTATIVAS**

**EL
DE
Y**



VERIFICAR EL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS



FORMULACIÓN DE COMPROMISOS





ENCUESTA SATISFACCIÓN

DE

TÉCNICA GRUPAL DE CIERRE

ADIVINANZAS



**Comamos más
verduras y frutas
frescas en todas
nuestras comidas**



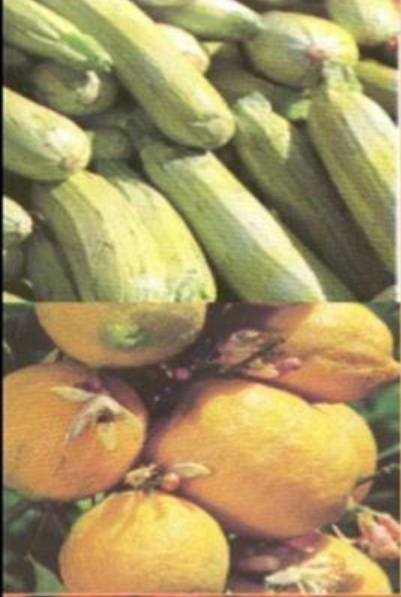
**Elijamos las verduras y
frutas de temporada, que
son más económicas y
cuando sea posible las de
producción local.**



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027



DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2014-2027
Continuemos de la mano



*Muchas gracias
por su atención*





	NOMBRE	PUESTO	FIRMA
ELABORAN	T. S. Rosa Maria Solis Morales	Jefa de Departamento de Programación, Orientación y Educación Alimentaria	
	L. N. Lucila Peña Gómez	Jefa de Grupo	
REVISA	L. B. Juan Daniel Torres Noyola	Subdirección de Asistencia Alimentaria	
APRUEBA	L. B. Juan Daniel Torres Noyola	Director de Desarrollo Comunitario y Asistencia Alimentaria	



	NOMBRE	PUESTO	FIRMA
ELABORAN	T. S. Rosa Maria Solis Morales	Jefa de Departamento de Programación, Orientación y Educación Alimentaria	
	L. N. Lucila Peña Gómez	Jefa de Grupo	
REVISA	L. B. Juan Daniel Torres Noyola	Subdirección de Asistencia Alimentaria	
APRUEBA	L. B. Juan Daniel Torres Noyola	Director de Desarrollo Comunitario y Asistencia Alimentaria	

