



MÓDULO 2

EL PROCESO DE DIGESTIÓN

EVALUACIÓN



TEMAS QUE INCLUYE ESTA EVALUACIÓN



Digestión
paso a paso



Absorción de
nutrientes



Flora
intestinal



Probióticos y
prebióticos

INSTRUCCIONES

- Lee cada pregunta con atención.
- Marca con una X la opción correcta.
- Solo una respuesta es correcta.
- ¡Mucho éxito!

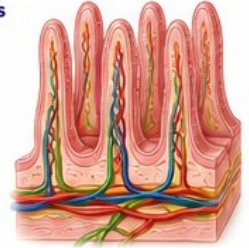
1 ¿Cuál es el orden correcto del proceso de digestión?

- A Boca → Estómago → Intestino delgado → Intestino grueso → Ano.
- B Boca → Intestino delgado → Estómago → Intestino grueso → Ano.
- C Boca → Estómago → Intestino grueso → Intestino delgado → Ano.



6 ¿Dónde se absorbe la mayoría de los nutrientes de los alimentos?

- A En el estómago.
- B En el intestino delgado.
- C En el intestino grueso.



2 ¿Qué ocurre en la boca durante la digestión?

- A Solo se mastican los alimentos.
- B Se inicia la digestión de los carbohidratos con la saliva.
- C Solo se trituran los alimentos.



7 ¿Qué función tiene la flora intestinal?

- A Producir enzimas digestivas.
- B Proteger frente a patógenos y ayudar a la digestión.
- C Absorber grasas y proteínas.



3 ¿Qué sucede en el estómago?

- A Se absorben la mayoría de los nutrientes.
- B Se mezclan los alimentos con los jugos gástricos para formar el quimo.
- C Se eliminan los residuos no digeridos.



8 ¿Cuál de las siguientes opciones es un probiótico?

- A Yogur natural con cultivos vivos.
- B Plátano maduro.
- C Avena.



4 ¿Qué función cumplen las enzimas digestivas?

- A Descomponer los alimentos en moléculas más simples.
- B Eliminar las bacterias dañinas.
- C Absorber los nutrientes en el intestino.



9 ¿Qué alimento es un prebiótico?

- A Kimchi.
- B Ajo.
- C Queso curado.



5 ¿Qué ocurre principalmente en el intestino grueso?

- A Producción de jugos gástricos.
- B Absorción de agua y formación de heces.
- C Digestión de proteínas y grasas.



10 ¿Cuál de estos hábitos favorece una buena digestión?

- A Comer rápidamente y en grandes cantidades.
- B Beber mucha agua y masticar bien los alimentos.
- C Saltarse comidas y comer solo una vez al día.



NOMBRE DEL ALUMNO/A: _____ FECHA: _____

FIRMA DEL ALUMNO/A: _____

NOTA FINAL:



Cada pequeño hábito saludable cuenta. ¡Sigue aprendiendo y cuidando tu salud!



Entender tu digestión es el primer paso para sentirte mejor cada día.
Aprende, comprende y aplica para transformar tu bienestar.

