



MÓDULO 5

SALUD INTESTINAL Y HÁBITOS

EVALUACIÓN



TEMAS QUE INCLUYE ESTA EVALUACIÓN



Alimentación saludable



Estrés y digestión



Hábitos digestivos



Higiene alimentaria

INSTRUCCIONES

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

1 ¿Qué hábito favorece una buena salud intestinal?

- (A) Comer alimentos ultraprocesados.
- (B) Consumir suficiente fibra y agua.
- (C) Saltarse las comidas.



6 ¿Cómo puede afectar el estrés al sistema digestivo?

- (A) Mejora la digestión y la absorción de nutrientes.
- (B) Disminuye el apetito y la digestión.
- (C) Puede causar dolor abdominal, inflamación y alteraciones intestinales.



2 ¿Qué alimentos son beneficiosos para la salud intestinal?

- (A) Alimentos ricos en fibra, frutas, verduras y probióticos.
- (B) Alimentos fritos y azucarados.
- (C) Comidas rápidas y bebidas azucaradas.



7 ¿Cuál de estos hábitos digestivos es el más adecuado?

- (A) Comer rápidamente y acostarse inmediatamente.
- (B) Masticar bien, comer despacio y en un ambiente tranquilo.
- (C) Beber refrescos con las comidas.



3 ¿Qué efecto tiene la falta de fibra en la alimentación?

- (A) Mejora el tránsito intestinal.
- (B) Puede provocar estreñimiento.
- (C) Aumenta la absorción de nutrientes.



8 ¿Cuál es una buena práctica de higiene alimentaria?

- (A) Cocinar los alimentos a baja temperatura para ahorrar energía.
- (B) Lavarse las manos antes de manipular alimentos.
- (C) Dejar los alimentos cocinados a temperatura ambiente por horas.



4 ¿Qué alimentos contienen probióticos naturales?

- (A) Yogur natural, kéfir, chucrut.
- (B) Patatas fritas, bollería, golosinas.
- (C) Refrescos, embutidos, helados.



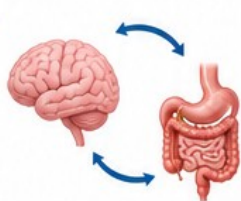
9 ¿Qué se recomienda para prevenir intoxicaciones alimentarias?

- (A) Descongelar los alimentos a temperatura ambiente.
- (B) Lavar frutas y verduras antes de consumirlas.
- (C) Reutilizar aceites usados para cocinar.



5 ¿Qué relación existe entre el estrés crónico y el intestino?

- (A) No tiene relación alguna.
- (B) Puede alterar la microbiota intestinal y la digestión.
- (C) Mejora la absorción de los nutrientes.



10 ¿Cuál de estas recomendaciones favorece una digestión saludable?

- (A) Beber alcohol con moderación en cada comida.
- (B) Realizar actividad física regularmente.
- (C) Consumir alimentos muy picantes todos los días.



NOMBRE DEL ALUMNO/A: _____ FECHA: _____

FIRMA DEL ALUMNO/A: _____

NOTA FINAL:



Cada pequeño hábito saludable hoy, construye un intestino más sano y una vida mejor.



Cuida tu intestino, cuida tu bienestar integral.
Aprende, comprende y aplica para transformar tu salud.

