



MÓDULO 7

BIENESTAR INTEGRAL

EVALUACIÓN



TEMAS QUE INCLUYE ESTA EVALUACIÓN



Descanso



Actividad física



Relación
intestino-emoción



Estilo de vida
saludable

INSTRUCCIONES

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

1 ¿Cuántas horas de sueño se recomiendan para un buen descanso en adultos?

- A 4-5 horas.
- B 6-7 horas.
- C 7-9 horas.



6 ¿Qué actividad física es beneficiosa para la salud digestiva?

- A Ejercicio intenso todos los días.
- B Sedentarismo durante largas horas.
- C Actividad moderada de forma regular.



2 ¿Qué hábito mejora la calidad del sueño?

- A Usar dispositivos electrónicos antes de dormir.
- B Tomar cafeína por la tarde.
- C Mantener una rutina relajante antes de dormir.



7 ¿Cómo influye el estrés en la digestión?

- A Mejora los movimientos intestinales.
- B No tiene ningún efecto.
- C Puede causar molestias digestivas como dolor, hinchazón o reflujo.



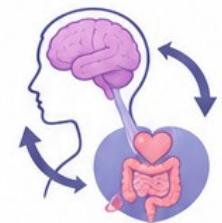
3 ¿Cuál de estos ejercicios ayuda a reducir el estrés y mejora la digestión?

- A Levantamiento de pesas.
- B Respiración profunda y yoga.
- C Ejercicio extremo sin descanso.



8 ¿Qué práctica ayuda a conectar el intestino con las emociones?

- A Ignorar las emociones.
- B Escuchar el cuerpo y gestionar el estrés.
- C Comer en grandes cantidades.



4 ¿Qué alimento favorece la producción de serotonina, relacionada con el bienestar emocional?

- A Bollería y ultraprocesados.
- B Alimentos ricos en azúcares refinados.
- C Alimentos ricos en triptófano como huevos, plátano o frutos secos.



9 ¿Cuál de estos hábitos forma parte de un estilo de vida saludable?

- A Comer ultraprocesados a diario.
- B Dormir poco y trabajar muchas horas.
- C Alimentación equilibrada, ejercicio, descanso y buena gestión del estrés.



5 ¿Qué recomienda hacer antes de las comidas para mejorar la digestión?

- A Comer rápidamente sin masticar.
- B Beber mucha agua con gas.
- C Comer con calma y masticar bien.



10 ¿Qué beneficio aporta mantener una rutina diaria equilibrada?

- A Aumenta el cansancio y el estrés.
- B Mejora el bienestar físico, mental y digestivo.
- C No tiene ningún beneficio.



NOMBRE DEL ALUMNO/A: _____ FECHA: _____

FIRMA DEL ALUMNO/A: _____

NOTA FINAL:



Cada pequeño hábito te acerca a tu mejor versión. Cuida tu cuerpo, tu mente y tu intestino.



Bienestar integral = cuerpo sano + mente tranquila + intestino feliz.
Aprende, comprende y aplica para transformar tu vida.

