



CASO PRÁCTICO FINAL

SALUD DIGESTIVA, NUTRICIÓN Y BIENESTAR INTEGRAL

EVALUACIÓN TIPO TEST

PÁGINA 2 DE 2



INSTRUCCIONES

- Lee cada pregunta con atención.
- Marca solo una respuesta.
- Cada pregunta tiene cinco opciones: A, B, C, D o E.

- Solo una respuesta es correcta.
- Usa bolígrafo y marca claramente la opción elegida.
- ¡Mucho éxito!



1 ¿Qué factor parece afectar más la salud digestiva de Marta?

- A Dormir demasiado. D Comer muchas verduras.
B Estrés laboral elevado. E Beber demasiada agua.
C Exceso de actividad física.



2 ¿Qué hábito alimentario tiene Marta por las mañanas?

- A Desayuna tranquilamente cada día. D Hace ejercicio antes de trabajar.
B Toma infusiones y fruta. E Desayuna proteínas y avena.
C Se despierta con prisas y toma café solo.



3 ¿Qué síntoma digestivo presenta Marta?

- A Dolor muscular. D Migrañas constantes.
B Reflujo frecuente. E Hipertensión.
C Tos seca.



4 ¿Qué hábito puede favorecer el reflujo de Marta?

- A Comer despacio. D Dormir bien.
B Beber agua regularmente. E Caminar diariamente.
C Comer rápido y fuera de casa.



5 ¿Qué consecuencia puede provocar una baja ingesta de agua?

- A Mejor digestión. D Más energía inmediata.
B Mayor hidratación celular. E Mejor absorción de grasas.
C Estreñimiento ocasional.



6 ¿Qué relación existe entre el estrés y la digestión?

- A El estrés mejora la microbiota.
B El estrés puede alterar la digestión y la motilidad intestinal.
C El estrés elimina la inflamación.
D El estrés elimina la inflamación. E No existe relación.



7 ¿Qué hábito diario de Marta refleja sedentarismo?

- A Practicar yoga. D Hacer estiramientos.
B Caminar 1 hora diaria. E Entrenar fuerza.
C Muchas horas sentada frente al ordenador.



8 ¿Qué bebida consume Marta en exceso?

- A Té verde. D Café.
B Agua. E Kéfir.
C Zumo natural.



9 ¿Qué síntoma puede estar relacionado con el estrés crónico?

- A Mayor relajación digestiva. D Incremento del descanso.
B Mejor absorción intestinal. E Mejor tránsito intestinal.
C Fatiga y baja energía.



10 ¿Qué recomendación sería adecuada para Marta?

- A Comer más rápido para ahorrar tiempo. D Sustituir agua por café.
B Dormir menos horas. E Evitar toda actividad física.
C Mantener horarios regulares de comida y descanso.



11 ¿Qué tipo de alimentación ayudaría más a Marta?

- A Ultraprocesados y refrescos. D Exceso de azúcar.
B Dieta rica en fibra, frutas y verduras. E Solo suplementos.
C Comida rápida diaria.



13 ¿Qué hábito podría mejorar el descanso de Marta?

- A Pantallas antes de dormir. D Cenar muy tarde.
B Café nocturno. E Dormir menos de 5 horas.
C Rutina relajante antes de dormir.



14 ¿Qué actividad física sería recomendable para Marta?

- A Sedentarismo. D Solo descansar.
B Caminar y ejercicio moderado. E Ejercicio extremo diario.
C Permanecer sentada todo el día.



15 ¿Qué sistema puede verse más afectado por el estrés crónico?

- A Sistema inmunitario. D Sistema nervioso.
B Sistema digestivo. E Sistema respiratorio.
C Sistema muscular.



16 ¿Qué alimento NO sería una buena opción frecuente para Marta?

- A Frutas frescas. D Legumbres.
B Verduras al vapor. E Yogur natural.
C Fritos y ultraprocesados.



17 ¿Qué acción puede ayudar a reducir la hinchazón abdominal?

- A Beber alcohol en las comidas. D Dormir menos horas.
B Comer con prisas. E Tomar café en exceso.
C Evitar alimentos procesados y masticar bien.



18 ¿Qué hábito contribuye a una mejor microbiota intestinal?

- A Dieta rica en fibra y alimentos naturales.
B Consumo diario de ultraprocesados.
C Exceso de antibióticos sin indicación.
D Estrés constante.



19 ¿Qué efecto puede tener el cortisol elevado en Marta?

- A Aumenta la energía y la concentración.
B Mejora la digestión.
C Aumenta la inflamación y la motilidad intestinal.
D Reduce la fatiga. E Mejora el sueño profundo.



20 ¿Qué hábito diario debería priorizar Marta para su salud?

- A Saltarse el desayuno. D Hacer ejercicio extremo.
C Rutinas regulares y equilibradas. E Tomar café cada 2 horas.
E Tomer colo por/a hočas.



21 ¿Qué relación existe entre intestino y cerebro?

- A Son órganos independientes. D Solo el cerebro afecta al intestino.
B El intestino no influye en las emociones. E No existe comunicación.
C El intestino afecta al cerebro.



22 ¿Qué alimento fermentado puede beneficiar a Marta?

- A Refrescos. D Comida rápida.
B Kéfir. E Helado.
C Bollería industrial.



23 ¿Qué técnica puede ayudar a gestionar el estrés?

- A Comer rápido. D Evitar descansar.
B Respiración profunda y meditación. E Beber más café.
C Trabajar más horas.



24 ¿Qué puede provocar un exceso de café en Marta?

- A Mejora del sueño. D Más relajación.
B Aumento de la hidratación. E Menos estrés.



25 ¿Cuál es el objetivo principal del caso práctico?

- A Diagnosticar una enfermedad. D Medir masa muscular.
B Sustituir la atención médica. E Evaluar rendimiento deportivo.
C Comprender hábitos y mejorar su bienestar integral.

DATOS DEL ALUMNO/A

Nombre y apellidos: _____
Fecha: _____ Curso/Grupo: _____
Firma del alumno/a: _____

NOTA FINAL

_____/25



Recuerda:
Pequeños cambios diarios pueden generar grandes transformaciones.



Cada pequeño hábito saludable cuenta.
Aprende, aplica y transforma tu bienestar cada día.

