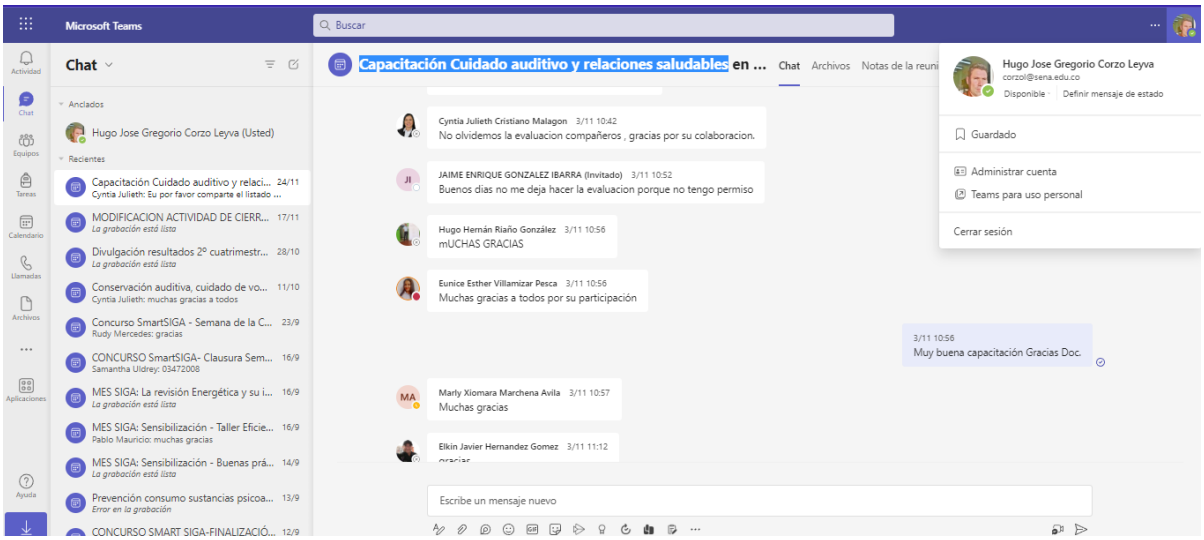
CAPACITACION SST – NOVIEMBRE 03 de 2022- Capacitación Estilos de vida saludable y riesgo de salud pública.





CAPACITACION SST – NOVIEMBRE 03 de 2022- Capacitación Estilos de vida saludable y riesgo de salud pública.

✓ **Correcto** 1/1 Puntos

2. **La alimentación consciente** es el proceso de darse cuenta de todo lo que te rodea antes, durante y después de una comida. Implica comer usando todos los sentidos, reconociendo las sensaciones, pensamientos y emociones que surgen relacionadas con la comida.

- (●) Verdadero ✓
- ( ) Falso

✓ **Correcto** 1/1 Puntos

3. ¿Cuales son los 7 beneficios de la actividad fisica?

- ( ) a. Mantiene estable los niveles de azucar, previene la osteoporosis, fortalece los pulmones.
- ( ) b. Refuerza el sistema inmunologico, mejora el estado de animo.
- ( ) c. Mantener un peso saludable, tonifica el cuerpo.
- (●) d. Todas las anteriores. ✓

✓ **Correcto** 1/1 Puntos

4. La **OMS** define la **salud mental** como «Estado de enfermedad en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad»

- ( ) Verdadero
- (●) Falso ✓