Nombre: Graciela Venegas

Fecha: 09-07-25

Pre-Test: Sobrepeso y Obesidad

1. ¿Qué es el sobrepeso?
a) Pérdida excesiva de peso corporal
b) Acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar la salud
c) Aumento de masa muscular
d) Estar por debajo del peso ideal

2. ¿Cuál de los siguientes factores puede causar obesidad?
a) Comer balanceado y hacer ejercicio
b) Genética, mala alimentación y sedentarismo
c) Dormir bien
d) Tomar suficiente agua

3. ¿Qué enfermedades se relacionan con el sobrepeso y la obesidad?
a) Infecciones respiratorias
b) Hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares
c) Catarro común y gripe
d) Fracturas óseas

4. ¿Cuál de estos hábitos ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad?
a) Comer comida rápida frecuentemente
b) Dormir poco y saltarse comidas
c) Hacer actividad física regular y tener una dieta saludable
d) Usar suplementos para bajar de peso sin control médico

5. ¿Qué grupo de alimentos se debe consumir con moderación para evitar el sobrepeso?
a) Frutas y verduras
b) Carnes magras
c) Grasas, azúcares y harinas refinadas
d) Legumbres y cereales integrales

Powered by CamScanner

Nombre: Oscar M

Fecha: 09-07-2025

Pre-Test: Sobrepeso y Obesidad

1. ¿Qué es el sobrepeso?
a) Pérdida excesiva de peso corporal
(b) Acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar la salud
c) Aumento de masa muscular
d) Estar por debajo del peso ideal

2. ¿Cuál de los siguientes factores puede causar obesidad?
a) Comer balanceado y hacer ejercicio

(b) Genética, mala alimentación y sedentarismo
c) Dormir bien
d) Tomar suficiente agua

3. ¿Qué enfermedades se relacionan con el sobrepeso y la obesidad?
(a) Infecciones respiratorias
b) Hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares
c) Catarro común y gripe
d) Fracturas óseas

4. ¿Cuál de estos hábitos ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad?
a) Comer comida rápida frecuentemente
b) Dormir poco y saltarse comidas
(c) Hacer actividad física regular y tener una dieta saludable
d) Usar suplementos para bajar de peso sin control médico

5. ¿Qué grupo de alimentos se debe consumir con moderación para evitar el sobrepeso?
a) Frutas y verduras
b) Carnes magras
c) Grasas, azúcares y harinas refinadas
(d) Legumbres y cereales integrales

Powered by CamScanner

Nombre: Leidy Valencia

Fecha: 09 - 07 - 25

Pre-Test: Sobrepeso y Obesidad

1. ¿Qué es el sobrepeso?
a) Pérdida excesiva de peso corporal
b) Acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar la salud
c) Aumento de masa muscular
d) Estar por debajo del peso ideal

2. ¿Cuál de los siguientes factores puede causar obesidad?
a) Comer balanceado y hacer ejercicio
b) Genética, mala alimentación y sedentarismo
c) Dormir bien
d) Tomar suficiente agua

3. ¿Qué enfermedades se relacionan con el sobrepeso y la obesidad?
a) Infecciones respiratorias
b) Hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares
c) Catarro común y gripe
d) Fracturas óseas

4. ¿Cuál de estos hábitos ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad?
a) Comer comida rápida frecuentemente
b) Dormir poco y saltarse comidas
c) Hacer actividad física regular y tener una dieta saludable
d) Usar suplementos para bajar de peso sin control médico

5. ¿Qué grupo de alimentos se debe consumir con moderación para evitar el sobrepeso?
a) Frutas y verduras
b) Carnes magras
c) Grasas, azúcares y harinas refinadas
d) Legumbres y cereales integrales

Powered by CamScanner

Nombre: Marillyt Rojas

Fecha: 09-07-2025

Pre-Test: Sobrepeso y Obesidad

1. ¿Qué es el sobrepeso?
a) Pérdida excesiva de peso corporal
(b) Acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar la salud
c) Aumento de masa muscular
d) Estar por debajo del peso ideal

2. ¿Cuál de los siguientes factores puede causar obesidad?
a) Comer balanceado y hacer ejercicio

(b) Genética, mala alimentación y sedentarismo
c) Dormir bien
d) Tomar suficiente agua

3. ¿Qué enfermedades se relacionan con el sobrepeso y la obesidad?
a) Infecciones respiratorias
(b) Hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares
c) Catarro común y gripe
d) Fracturas óseas

4. ¿Cuál de estos hábitos ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad?
a) Comer comida rápida frecuentemente
b) Dormir poco y saltarse comidas
(c) Hacer actividad física regular y tener una dieta saludable
d) Usar suplementos para bajar de peso sin control médico

5. ¿Qué grupo de alimentos se debe consumir con moderación para evitar el sobrepeso?
a) Frutas y verduras
b) Carnes magras
c) Grasas, azúcares y harinas refinadas
(d) Legumbres y cereales integrales

Powered by CamScanner

Nombre: Helena Ramirez

Fecha: 09-07-2025

Pre-Test: Sobrepeso y Obesidad

1. ¿Qué es el sobrepeso?
a) Pérdida excesiva de peso corporal
b) Acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar la salud
c) Aumento de masa muscular
d) Estar por debajo del peso ideal

2. ¿Cuál de los siguientes factores puede causar obesidad?
a) Comer balanceado y hacer ejercicio
b) Genética, mala alimentación y sedentarismo
c) Dormir bien
d) Tomar suficiente agua

3. ¿Qué enfermedades se relacionan con el sobrepeso y la obesidad?
a) Infecciones respiratorias
b) Hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares
c) Catarro común y gripe
d) Fracturas óseas

4. ¿Cuál de estos hábitos ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad?
a) Comer comida rápida frecuentemente
b) Dormir poco y saltarse comidas
c) Hacer actividad física regular y tener una dieta saludable
d) Usar suplementos para bajar de peso sin control médico

5. ¿Qué grupo de alimentos se debe consumir con moderación para evitar el sobrepeso?
a) Frutas y verduras
b) Carnes magras
c) Grasas, azúcares y harinas refinadas
d) Legumbres y cereales integrales

Powered by CamScanner

Nombre: Monica Villamil

Fecha: 09-07-25

Pre-Test: Sobrepeso y Obesidad

1. ¿Qué es el sobrepeso?
a) Pérdida excesiva de peso corporal
b) Acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar la salud
c) Aumento de masa muscular
d) Estar por debajo del peso ideal

2. ¿Cuál de los siguientes factores puede causar obesidad?
a) Comer balanceado y hacer ejercicio
b) Genética, mala alimentación y sedentarismo
c) Dormir bien
d) Tomar suficiente agua

3. ¿Qué enfermedades se relacionan con el sobrepeso y la obesidad?
a) Infecciones respiratorias
b) Hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares
c) Catarro común y gripe
d) Fracturas óseas

4. ¿Cuál de estos hábitos ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad?
a) Comer comida rápida frecuentemente
b) Dormir poco y saltarse comidas
c) Hacer actividad física regular y tener una dieta saludable
d) Usar suplementos para bajar de peso sin control médico

5. ¿Qué grupo de alimentos se debe consumir con moderación para evitar el sobrepeso?
a) Frutas y verduras
b) Carnes magras
c) Grasas, azúcares y harinas refinadas
d) Legumbres y cereales integrales

Powered by CamScanner

Nombre: Alejandra Ceballos

Fecha: 09-07-2025

Pre-Test: Sobrepeso y Obesidad

1. ¿Qué es el sobrepeso?
a) Pérdida excesiva de peso corporal
(b) Acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar la salud
c) Aumento de masa muscular
d) Estar por debajo del peso ideal

2. ¿Cuál de los siguientes factores puede causar obesidad?
a) Comer balanceado y hacer ejercicio
(b) Genética, mala alimentación y sedentarismo
c) Dormir bien
d) Tomar suficiente agua

3. ¿Qué enfermedades se relacionan con el sobrepeso y la obesidad?
(a) Infecciones respiratorias
b) Hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares
c) Catarro común y gripe
d) Fracturas óseas

4. ¿Cuál de estos hábitos ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad?
a) Comer comida rápida frecuentemente
b) Dormir poco y saltarse comidas
(c) Hacer actividad física regular y tener una dieta saludable
d) Usar suplementos para bajar de peso sin control médico

5. ¿Qué grupo de alimentos se debe consumir con moderación para evitar el sobrepeso?
a) Frutas y verduras
b) Carnes magras
c) Grasas, azúcares y harinas refinadas
(d) Legumbres y cereales integrales

Powered by CamScanner

Nombre: Jotiana Caballos

Fecha: 09-07-2025

Pre-Test: Sobrepeso y Obesidad

1. ¿Qué es el sobrepeso?
a) Pérdida excesiva de peso corporal
(b) Acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar la salud
c) Aumento de masa muscular
d) Estar por debajo del peso ideal

2. ¿Cuál de los siguientes factores puede causar obesidad?
a) Comer balanceado y hacer ejercicio

(b) Genética, mala alimentación y sedentarismo
c) Dormir bien
d) Tomar suficiente agua

3. ¿Qué enfermedades se relacionan con el sobrepeso y la obesidad?
a) Infecciones respiratorias
(b) Hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares
c) Catarro común y gripe
d) Fracturas óseas

4. ¿Cuál de estos hábitos ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad?
a) Comer comida rápida frecuentemente
b) Dormir poco y saltarse comidas
(c) Hacer actividad física regular y tener una dieta saludable
d) Usar suplementos para bajar de peso sin control médico

5. ¿Qué grupo de alimentos se debe consumir con moderación para evitar el sobrepeso?
(a) Frutas y verduras
b) Carnes magras
c) Grasas, azúcares y harinas refinadas
d) Legumbres y cereales integrales

Powered by CamScanner

Nombre: Erika Paola Pineda

Fecha: 09-07-2025

Pre-Test: Sobrepeso y Obesidad

1. ¿Qué es el sobrepeso?
a) Pérdida excesiva de peso corporal
(b) Acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar la salud
c) Aumento de masa muscular
d) Estar por debajo del peso ideal

2. ¿Cuál de los siguientes factores puede causar obesidad?
a) Comer balanceado y hacer ejercicio
(b) Genética, mala alimentación y sedentarismo
c) Dormir bien
d) Tomar suficiente agua

3. ¿Qué enfermedades se relacionan con el sobrepeso y la obesidad?
a) Infecciones respiratorias
(b) Hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares
c) Catarro común y gripe
d) Fracturas óseas

4. ¿Cuál de estos hábitos ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad?
a) Comer comida rápida frecuentemente
b) Dormir poco y saltarse comidas
(c) Hacer actividad física regular y tener una dieta saludable
d) Usar suplementos para bajar de peso sin control médico

5. ¿Qué grupo de alimentos se debe consumir con moderación para evitar el sobrepeso?
(a) Frutas y verduras
b) Carnes magras
c) Grasas, azúcares y harinas refinadas
d) Legumbres y cereales integrales

Powered by CamScanner

Nombre: Yendry Martinez

Fecha: 09-09-2025

Pre-Test: Sobrepeso y Obesidad

1. ¿Qué es el sobrepeso?
a) Pérdida excesiva de peso corporal
b) Acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar la salud
c) Aumento de masa muscular
d) Estar por debajo del peso ideal

2. ¿Cuál de los siguientes factores puede causar obesidad?
a) Comer balanceado y hacer ejercicio
b) Genética, mala alimentación y sedentarismo
c) Dormir bien
d) Tomar suficiente agua

3. ¿Qué enfermedades se relacionan con el sobrepeso y la obesidad?
a) Infecciones respiratorias
b) Hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares
c) Catarro común y gripe
d) Fracturas óseas

4. ¿Cuál de estos hábitos ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad?
a) Comer comida rápida frecuentemente
b) Dormir poco y saltarse comidas
c) Hacer actividad física regular y tener una dieta saludable
d) Usar suplementos para bajar de peso sin control médico

5. ¿Qué grupo de alimentos se debe consumir con moderación para evitar el sobrepeso?
a) Frutas y verduras
b) Carnes magras
c) Grasas, azúcares y harinas refinadas
d) Legumbres y cereales integrales

Powered by CamScanner