

PRE TEST "Fibra en tu plato, bienestar en tu cuerpo: ¡Cuida tu digestión día a día!".

• ¿Con qué frecuencia tiene dificultad para ir al baño?

- a) Nunca
- ☒ b) A veces
- c) Frecuentemente

• ¿Sabe qué es la fibra alimentaria?

- a) Si
- ☒ b) He escuchado el nombre
- c) No

• ¿Consumes frutas o verduras todos los días?

- a) Si, todos los días
- ☒ b) Algunos días
- c) Casi nunca

• ¿Cuánta agua cree que toma al día?

- a) Poca
- ☒ b) Regular
- c) Suficiente

Post Test: "Fibra en tu plato, bienestar en tu cuerpo: ¡Cuida tu digestión día a día!".

• ¿Para qué sirve la fibra en nuestro cuerpo?

- a) Para dar energía
- ☒ b) Para ayudar a ir mejor al baño
- c) Para dormir mejor

• ¿En qué alimentos encontramos fibra?

- a) Carnes y embutidos
- ☒ b) Frutas, verduras y granos
- c) Gaseosas y dulces

• ¿Qué pasa si comemos fibra pero no tomamos suficiente agua?

- a) Nada
- b) Puede empeorar el estreñimiento
- ☒ c) Da más energía

• ¿Cuál de estos alimentos tiene más fibra?

- ☒ a) Pan blanco
- b) Arroz blanco
- c) Avena o frijoles

Nombre:

CARLOS A. CÁRDENAS F.

Cedula

19.267.660

2/4

Fecha 22/12/2025

PRE TEST "Fibra en tu plato, bienestar en tu cuerpo: ¡Cuida tu digestión día a día!".

• ¿Con qué frecuencia tiene dificultad para ir al baño?

- a) Nunca
- ☒ b) A veces
- c) Frecuentemente

• ¿Sabe qué es la fibra alimentaria?

- ☒ a) Sí
- b) He escuchado el nombre
- c) No

• ¿Consumes frutas o verduras todos los días?

- ☒ a) Sí, todos los días
- b) Algunos días
- c) Casi nunca

• ¿Cuánta agua cree que toma al día?

- a) Poca
- ☒ b) Regular
- c) Suficiente

Post Test: "Fibra en tu plato, bienestar en tu cuerpo: ¡Cuida tu digestión día a día!".

• ¿Para qué sirve la fibra en nuestro cuerpo?

- a) Para dar energía
- ☒ b) Para ayudar a ir mejor al baño
- c) Para dormir mejor

• ¿En qué alimentos encontramos fibra?

- a) Carnes y embutidos
- ☒ b) Frutas, verduras y granos
- c) Gaseosas y dulces

• ¿Qué pasa si comemos fibra pero no tomamos suficiente agua?

- a) Nada
- ☒ b) Puede empeorar el estreñimiento
- c) Da más energía

• ¿Cuál de estos alimentos tiene más fibra?

- a) Pan blanco
- b) Arroz blanco
- ☒ c) Avena o frijoles

Nombre:

Ahmaro Melo S.

Cedula

19.104.150 BT

A/A

Fecha 22/12/2025

PRE TEST "Fibra en tu plato, bienestar en tu cuerpo: ¡Cuida tu digestión día a día!"

• ¿Con qué frecuencia tiene dificultad para ir al baño?

- a) Nunca
- b) A veces
- ☒ c) Frecuentemente

• ¿Sabe qué es la fibra alimentaria?

- ☒ a) Sí
- b) He escuchado el nombre
- c) No

• ¿Consumes frutas o verduras todos los días?

- ☒ a) Sí, todos los días
- b) Algunos días
- c) Casi nunca

• ¿Cuánta agua cree que toma al día?

- ☒ a) Poca
- b) Regular
- c) Suficiente

Nombre: Carlos Celis

Cedula 19138104 B7

Post Test: "Fibra en tu plato, bienestar en tu cuerpo: ¡Cuida tu digestión día a día!"

• ¿Para qué sirve la fibra en nuestro cuerpo?

- a) Para dar energía
- ☒ b) Para ayudar a ir mejor al baño
- c) Para dormir mejor

• ¿En qué alimentos encontramos fibra?

- a) Carnes y embutidos
- ☒ b) Frutas, verduras y granos
- c) Gaseosas y dulces

• ¿Qué pasa si comemos fibra pero no tomamos suficiente agua?

- a) Nada
- ☒ b) Puede empeorar el estreñimiento
- c) Da más energía

• ¿Cuál de estos alimentos tiene más fibra?

- a) Pan blanco
- b) Arroz blanco
- ☒ c) Avena o frijoles

4
4

Fecha 22/12/2025

PRE TEST "Fibra en tu plato, bienestar en tu cuerpo: ¡Cuida tu digestión día a día!".

Post Test: "Fibra en tu plato, bienestar en tu cuerpo: ¡Cuida tu digestión día a día!".

• ¿Con qué frecuencia tiene dificultad para ir al baño?

- a) Nunca
- ☒ b) A veces
- c) Frecuentemente

• ¿Para qué sirve la fibra en nuestro cuerpo?

- a) Para dar energía
- ☒ b) Para ayudar a ir mejor al baño
- c) Para dormir mejor

• ¿Sabe qué es la fibra alimentaria?

- a) Sí
- ☒ b) He escuchado el nombre
- c) No

• ¿En qué alimentos encontramos fibra?

- a) Carnes y embutidos
- ☒ b) Frutas, verduras y granos
- c) Gaseosas y dulces

• ¿Consumes frutas o verduras todos los días?

- ☒ a) Sí, todos los días
- b) Algunos días
- c) Casi nunca

• ¿Qué pasa si comemos fibra pero no tomamos suficiente agua?

- a) Nada
- ☒ b) Puede empeorar el estreñimiento
- c) Da más energía

• ¿Cuánta agua cree que toma al día?

- ☒ a) Poca
- b) Regular
- c) Suficiente

• ¿Cuál de estos alimentos tiene más fibra?

- a) Pan blanco
- b) Arroz blanco
- ☒ c) Avena o frijoles

Nombre WILBERMO BÉJAR
Cédula 6496835

4
4

Fecha 22/12/2025

PRE TEST "Fibra en tu plato, bienestar en tu cuerpo: ¡Cuida tu digestión día a día!"

Post Test: "Fibra en tu plato, bienestar en tu cuerpo: ¡Cuida tu digestión día a día!"

• ¿Con qué frecuencia tiene dificultad para ir al baño?

- ☒ a) Nunca
- b) A veces
- c) Frecuentemente

• ¿Para qué sirve la fibra en nuestro cuerpo?

- a) Para dar energía
- ☒ b) Para ayudar a ir mejor al baño
- c) Para dormir mejor

• ¿Sabe qué es la fibra alimentaria?

- ☒ a) Sí
- b) He escuchado el nombre
- c) No

• ¿En qué alimentos encontramos fibra?

- a) Carnes y embutidos
- ☒ b) Frutas, verduras y granos
- c) Gaseosas y dulces

• ¿Consume frutas o verduras todos los días?

- a) Sí, todos los días
- ☒ b) Algunos días
- c) Casi nunca

• ¿Qué pasa si comemos fibra pero no tomamos suficiente agua?

- ☒ a) Nada
- b) Puede empeorar el estreñimiento
- c) Da más energía

• ¿Cuánta agua cree que toma al día?

- a) Poca
- ☒ b) Regular
- c) Suficiente

• ¿Cuál de estos alimentos tiene más fibra?

- a) Pan blanco
- ☒ b) Arroz blanco
- c) Avena o frijoles

Nombre:

CECILIA BOBAC

Cedula

193522474

$\frac{2}{4}$