NOMBRE Marco Barbano
FECHA: 18 feb / 26

Tema: Sazonadores naturales y reducción de sal y azúcar
Pre test

1. Los sazonadores naturales son:
   a) Productos en cubo o en sobre
   b) Hierbas, especias y alimentos frescos que dan sabor
   c) Solo sal y azúcar
   d) Colorantes artificiales
2. El consumo excesivo de sal puede aumentar el riesgo de:
   a) Presión arterial alta
   b) Mejor memoria
   c) Más energía
   d) Mejor digestión
3. Reducir el consumo de azúcar ayuda a prevenir:
   a) Diabetes
   b) Deshidratación
   c) Resfriados
   d) Caída del cabello
4. ¿Cuál de los siguientes es un sazonador natural?
   a) Cubo concentrado
   b) Salsa artificial
   c) Orégano
   d) Saborizante artificial
5. Disminuir la sal en las comidas puede:
   a) No generar ningún cambio
   b) Mejorar la salud del corazón
   c) Quitar totalmente el sabor
   d) Ser perjudicial siempre

5/5

Tema: Sazonadores naturales y su impacto en la salud
Post Test

1. Son ejemplos de sazonadores naturales:
   a) Ajo, cebolla, cilantro y orégano
   b) Cubos concentrados y salsas artificiales
   c) Solo sal
   d) Margarina y mayonesa
2. Reemplazar parte de la sal por hierbas y especias ayuda
   a) Mantener el sabor y cuidar la presión arterial
   b) Perder totalmente el sabor
   c) Aumentar el azúcar en sangre
   d) No generar ningún beneficio
3. El consumo elevado de azúcar puede aumentar el riesgo
   a) Diabetes y sobrepeso
   b) Mejorar la visión
   c) Fortalecer los huesos
   d) Disminuir la presión
4. Disminuir el consumo de sal contribuye a prevenir principalmente:
   a) Hipertensión
   b) Anemia
   c) Gripe
   d) Caída del cabello
5. Después de la actividad, los sazonadores naturales pueden ser una alternativa para:
   a) Aumentar la sal
   b) Reemplazar parcialmente la sal y mejorar el sabor
   c) No usarlos nunca
   d) Endulzar las bebida

5/5

NOMBRE José Vargas
FECHA: Feb 18 2026

Tema: Sazonadores naturales y reducción de sal y azúcar
Pre test

1. Los sazonadores naturales son:
   a) Productos en cubo o en sobre
   b) Hierbas, especias y alimentos frescos que dan sabor
   c) Solo sal y azúcar
   d) Colorantes artificiales
2. El consumo excesivo de sal puede aumentar el riesgo de:
   a) Presión arterial alta
   b) Mejor memoria
   c) Más energía
   d) Mejor digestión
3. Reducir el consumo de azúcar ayuda a prevenir:
   a) Diabetes
   b) Deshidratación
   c) Resfriados
   d) Caída del cabello
4. ¿Cuál de los siguientes es un sazonador natural?
   a) Cubo concentrado
   b) Salsa artificial
   c) Orégano
   d) Saborizante artificial
5. Disminuir la sal en las comidas puede:
   a) No generar ningún cambio
   b) Mejorar la salud del corazón
   c) Quitar totalmente el sabor
   d) Ser perjudicial siempre

5/5

Tema: Sazonadores naturales y su impacto en la salud
Post Test

1. Son ejemplos de sazonadores naturales:
   a) Ajo, cebolla, cilantro y orégano
   b) Cubos concentrados y salsas artificiales
   c) Solo sal
   d) Margarina y mayonesa
2. Reemplazar parte de la sal por hierbas y especias ayuda
   a) Mantener el sabor y cuidar la presión arterial
   b) Perder totalmente el sabor
   c) Aumentar el azúcar en sangre
   d) No generar ningún beneficio
3. El consumo elevado de azúcar puede aumentar el riesgo
   a) Diabetes y sobrepeso
   b) Mejorar la visión
   c) Fortalecer los huesos
   d) Disminuir la presión
4. Disminuir el consumo de sal contribuye a prevenir principalmente:
   a) Hipertensión
   b) Anemia
   c) Gripe
   d) Caída del cabello
5. Después de la actividad, los sazonadores naturales pueden ser una alternativa para:
   a) Aumentar la sal
   b) Reemplazar parcialmente la sal y mejorar el sabor
   c) No usarlos nunca
   d) Endulzar las bebida

5/5

NOMBRE Ana Naranjo
FECHA: Febrero 18/26

Tema: Sazonadores naturales y reducción de sal y azúcar
Pre test

1. Los sazonadores naturales son:
   a) Productos en cubo o en sobre
   b) Hierbas, especias y alimentos frescos que dan sabor
   c) Solo sal y azúcar
   d) Colorantes artificiales
2. El consumo excesivo de sal puede aumentar el riesgo de:
   a) Presión arterial alta
   b) Mejor memoria
   c) Más energía
   d) Mejor digestión
3. Reducir el consumo de azúcar ayuda a prevenir:
   a) Diabetes
   b) Deshidratación
   c) Resfriados
   d) Caída del cabello
4. ¿Cuál de los siguientes es un sazonador natural?
   a) Cubo concentrado
   b) Salsa artificial
   c) Orégano
   d) Saborizante artificial
5. Disminuir la sal en las comidas puede:
   a) No generar ningún cambio
   b) Mejorar la salud del corazón
   c) Quitar totalmente el sabor
   d) Ser perjudicial siempre

4/5

Tema: Sazonadores naturales y su impacto en la salud
Post Test

1. Son ejemplos de sazonadores naturales:
   a) Ajo, cebolla, cilantro y orégano
   b) Cubos concentrados y salsas artificiales
   c) Solo sal
   d) Margarina y mayonesa
2. Reemplazar parte de la sal por hierbas y especias ayuda
   a) Mantener el sabor y cuidar la presión arterial
   b) Perder totalmente el sabor
   c) Aumentar el azúcar en sangre
   d) No generar ningún beneficio
3. El consumo elevado de azúcar puede aumentar el riesgo
   a) Diabetes y sobrepeso
   b) Mejorar la visión
   c) Fortalecer los huesos
   d) Disminuir la presión
4. Disminuir el consumo de sal contribuye a prevenir principalmente:
   a) Hipertensión
   b) Anemia
   c) Gripe
   d) Caída del cabello
5. Después de la actividad, los sazonadores naturales pueden ser una alternativa para:
   a) Aumentar la sal
   b) Reemplazar parcialmente la sal y mejorar el sabor
   c) No usarlos nunca
   d) Endulzar las bebida

5/5

NOMBRE Eulises Moreno
FECHA: 18-02-26

Tema: Sazonadores naturales y reducción de sal y azúcar
Pre test

1. Los sazonadores naturales son:
   a) Productos en cubo o en sobre
   b) Hierbas, especias y alimentos frescos que dan sabor
   c) Solo sal y azúcar
   d) Colorantes artificiales
2. El consumo excesivo de sal puede aumentar el riesgo de:
   a) Presión arterial alta
   b) Mejor memoria
   c) Más energía
   d) Mejor digestión
3. Reducir el consumo de azúcar ayuda a prevenir:
   a) Diabetes
   b) Deshidratación
   c) Resfriados
   d) Caída del cabello
4. ¿Cuál de los siguientes es un sazonador natural?
   a) Cubo concentrado
   b) Salsa artificial
   c) Orégano
   d) Saborizante artificial
5. Disminuir la sal en las comidas puede:
   a) No generar ningún cambio
   b) Mejorar la salud del corazón
   c) Quitar totalmente el sabor
   d) Ser perjudicial siempre

3/5

Tema: Sazonadores naturales y su impacto en la salud
Post Test

1. Son ejemplos de sazonadores naturales:
   a) Ajo, cebolla, cilantro y orégano
   b) Cubos concentrados y salsas artificiales
   c) Solo sal
   d) Margarina y mayonesa
2. Reemplazar parte de la sal por hierbas y especias ayuda
   a) Mantener el sabor y cuidar la presión arterial
   b) Perder totalmente el sabor
   c) Aumentar el azúcar en sangre
   d) No generar ningún beneficio
3. El consumo elevado de azúcar puede aumentar el riesgo
   a) Diabetes y sobrepeso
   b) Mejorar la visión
   c) Fortalecer los huesos
   d) Disminuir la presión
4. Disminuir el consumo de sal contribuye a prevenir principalmente:
   a) Hipertensión
   b) Anemia
   c) Gripe
   d) Caída del cabello
5. Después de la actividad, los sazonadores naturales pueden ser una alternativa para:
   a) Aumentar la sal
   b) Reemplazar parcialmente la sal y mejorar el sabor
   c) No usarlos nunca
   d) Endulzar las bebida

5/5

NOMBRE Alfonso Alarcon
FECHA: 18-02-2026

Tema: Sazonadores naturales y reducción de sal y azúcar
Pre test

1. Los sazonadores naturales son:
   a) Productos en cubo o en sobre
   b) Hierbas, especias y alimentos frescos que dan sabor
   c) Solo sal y azúcar
   d) Colorantes artificiales
2. El consumo excesivo de sal puede aumentar el riesgo de:
   a) Presión arterial alta
   b) Mejor memoria
   c) Más energía
   d) Mejor digestión
3. Reducir el consumo de azúcar ayuda a prevenir:
   a) Diabetes
   b) Deshidratación
   c) Resfriados
   d) Caída del cabello
4. ¿Cuál de los siguientes es un sazonador natural?
   a) Cubo concentrado
   b) Salsa artificial
   c) Orégano
   d) Saborizante artificial
5. Disminuir la sal en las comidas puede:
   a) No generar ningún cambio
   b) Mejorar la salud del corazón
   c) Quitar totalmente el sabor
   d) Ser perjudicial siempre

2/5

Tema: Sazonadores naturales y su impacto en la salud
Post Test

1. Son ejemplos de sazonadores naturales:
   a) Ajo, cebolla, cilantro y orégano
   b) Cubos concentrados y salsas artificiales
   c) Solo sal
   d) Margarina y mayonesa
2. Reemplazar parte de la sal por hierbas y especias ayuda
   a) Mantener el sabor y cuidar la presión arterial
   b) Perder totalmente el sabor
   c) Aumentar el azúcar en sangre
   d) No generar ningún beneficio
3. El consumo elevado de azúcar puede aumentar el riesgo
   a) Diabetes y sobrepeso
   b) Mejorar la visión
   c) Fortalecer los huesos
   d) Disminuir la presión
4. Disminuir el consumo de sal contribuye a prevenir principalmente:
   a) Hipertensión
   b) Anemia
   c) Gripe
   d) Caída del cabello
5. Después de la actividad, los sazonadores naturales pueden ser una alternativa para:
   a) Aumentar la sal
   b) Reemplazar parcialmente la sal y mejorar el sabor
   c) No usarlos nunca
   d) Endulzar las bebida

5/5