NOMBRE Orlanda Osorio
FECHA: Febrero 12-2026

Tema: Alimentación saludable y porciones en el adulto mayor PRE TEST

1. ¿Cuántas comidas al día se recomiendan para un adulto mayor?
   a) 1–2 comidas
   b) 3 comidas
   c) 4–5 comidas
   d) Solo cuando tenga hambre
2. Un almuerzo saludable debe incluir:
   a) Solo arroz o papa
   b) Proteína, cereal o tubérculo y verduras
   c) Solo sopa
   d) Solo fruta
3. La proteína (pollo, carne, huevo, leguminosas) se debe consumir:
   a) Una vez a la semana
   b) Todos los días
   c) Solo cuando haya en casa
   d) No es necesaria en el adulto mayor
4. Si una persona mayor consume porciones muy pequeñas puede presentar:
   a) Más energía
   b) Pérdida de peso y debilidad
   c) Mejor digestión siempre
   d) No pasa nada
5. Las porciones deben ser:
   a) Muy abundantes siempre
   b) Muy pequeñas
   c) Adecuadas según la edad y necesidad
   d) Iguales a las de un niño

4/5

Tema: Alimentación saludable y porciones en el adulto mayor POST TEST

1. El número recomendado de tiempos de comida en el adulto mayor es:
   a) 2
   b) 3
   c) 4–5
   d) 6–7
2. En el almuerzo del centro de cuidado, la porción de proteína corresponde aproximadamente a:
   a) El tamaño de una cucharada
   b) El tamaño de la palma de la mano
   c) Media taza de arroz
   d) No es necesaria
3. Consumir la porción adecuada de proteína ayuda a:
   a) Mantener la masa muscular y la fuerza
   b) Dormir todo el día
   c) Subir solo grasa
   d) No tiene función importante
4. Las verduras en el plato aportan principalmente:
   a) Solo agua
   b) Vitaminas y minerales
   c) Solo color
   d) Azúcar
5. Después de la actividad, las porciones del centro de cuidado le parecen:
   a) Muy pequeñas
   b) Muy grandes
   c) Adecuadas
   d) No

3/5

NOMBRE José francisco Rodriguez
FECHA: Febrero 12 - 26

Tema: Alimentación saludable y porciones en el adulto mayor PRE TEST

1. ¿Cuántas comidas al día se recomiendan para un adulto mayor?
   a) 1–2 comidas
   b) 3 comidas
   c) 4–5 comidas
   d) Solo cuando tenga hambre
2. Un almuerzo saludable debe incluir:
   a) Solo arroz o papa
   b) Proteína, cereal o tubérculo y verduras
   c) Solo sopa
   d) Solo fruta
3. La proteína (pollo, carne, huevo, leguminosas) se debe consumir:
   a) Una vez a la semana
   b) Todos los días
   c) Solo cuando haya en casa
   d) No es necesaria en el adulto mayor
4. Si una persona mayor consume porciones muy pequeñas puede presentar:
   a) Más energía
   b) Pérdida de peso y debilidad
   c) Mejor digestión siempre
   d) No pasa nada
5. Las porciones deben ser:
   a) Muy abundantes siempre
   b) Muy pequeñas
   c) Adecuadas según la edad y necesidad
   d) Iguales a las de un niño

3/5

Tema: Alimentación saludable y porciones en el adulto mayor POST TEST

1. El número recomendado de tiempos de comida en el adulto mayor es:
   a) 2
   b) 3
   c) 4–5
   d) 6–7
2. En el almuerzo del centro de cuidado, la porción de proteína corresponde aproximadamente a:
   a) El tamaño de una cucharada
   b) El tamaño de la palma de la mano
   c) Media taza de arroz
   d) No es necesaria
3. Consumir la porción adecuada de proteína ayuda a:
   a) Mantener la masa muscular y la fuerza
   b) Dormir todo el día
   c) Subir solo grasa
   d) No tiene función importante
4. Las verduras en el plato aportan principalmente:
   a) Solo agua
   b) Vitaminas y minerales
   c) Solo color
   d) Azúcar
5. Después de la actividad, las porciones del centro de cuidado le parecen:
   a) Muy pequeñas
   b) Muy grandes
   c) Adecuadas
   d) No

3/5

NOMBRE Alfonso Alarcon
FECHA: 02-12-2026

Tema: Alimentación saludable y porciones en el adulto mayor PRE TEST

1. ¿Cuántas comidas al día se recomiendan para un adulto mayor?
   a) 1–2 comidas
   b) 3 comidas
   c) 4–5 comidas
   d) Solo cuando tenga hambre
2. Un almuerzo saludable debe incluir:
   a) Solo arroz o papa
   b) Proteína, cereal o tubérculo y verduras
   c) Solo sopa
   d) Solo fruta
3. La proteína (pollo, carne, huevo, leguminosas) se debe consumir:
   a) Una vez a la semana
   b) Todos los días
   c) Solo cuando haya en casa
   d) No es necesaria en el adulto mayor
4. Si una persona mayor consume porciones muy pequeñas puede presentar:
   a) Más energía
   b) Pérdida de peso y debilidad
   c) Mejor digestión siempre
   d) No pasa nada
5. Las porciones deben ser:
   a) Muy abundantes siempre
   b) Muy pequeñas
   c) Adecuadas según la edad y necesidad
   d) Iguales a las de un niño

3/5

Tema: Alimentación saludable y porciones en el adulto mayor POST TEST

1. El número recomendado de tiempos de comida en el adulto mayor es:
   a) 2
   b) 3
   c) 4–5
   d) 6–7
2. En el almuerzo del centro de cuidado, la porción de proteína corresponde aproximadamente a:
   a) El tamaño de una cucharada
   b) El tamaño de la palma de la mano
   c) Media taza de arroz
   d) No es necesaria
3. Consumir la porción adecuada de proteína ayuda a:
   a) Mantener la masa muscular y la fuerza
   b) Dormir todo el día
   c) Subir solo grasa
   d) No tiene función importante
4. Las verduras en el plato aportan principalmente:
   a) Solo agua
   b) Vitaminas y minerales
   c) Solo color
   d) Azúcar
5. Después de la actividad, las porciones del centro de cuidado le parecen:
   a) Muy pequeñas
   b) Muy grandes
   c) Adecuadas
   d) No

2/5

NOMBRE Jorge Veloza
FECHA: 12 Feb 26

Tema: Alimentación saludable y porciones en el adulto mayor PRE TEST

1. ¿Cuántas comidas al día se recomiendan para un adulto mayor?
   a) 1–2 comidas
   b) 3 comidas
   c) 4–5 comidas
   d) Solo cuando tenga hambre
2. Un almuerzo saludable debe incluir:
   a) Solo arroz o papa
   b) Proteína, cereal o tubérculo y verduras
   c) Solo sopa
   d) Solo fruta
3. La proteína (pollo, carne, huevo, leguminosas) se debe consumir:
   a) Una vez a la semana
   b) Todos los días
   c) Solo cuando haya en casa
   d) No es necesaria en el adulto mayor
4. Si una persona mayor consume porciones muy pequeñas puede presentar:
   a) Más energía
   b) Pérdida de peso y debilidad
   c) Mejor digestión siempre
   d) No pasa nada
5. Las porciones deben ser:
   a) Muy abundantes siempre
   b) Muy pequeñas
   c) Adecuadas según la edad y necesidad
   d) Iguales a las de un niño

5/5

Tema: Alimentación saludable y porciones en el adulto mayor POST TEST

1. El número recomendado de tiempos de comida en el adulto mayor es:
   a) 2
   b) 3
   c) 4–5
   d) 6–7
2. En el almuerzo del centro de cuidado, la porción de proteína corresponde aproximadamente a:
   a) El tamaño de una cucharada
   b) El tamaño de la palma de la mano
   c) Media taza de arroz
   d) No es necesaria
3. Consumir la porción adecuada de proteína ayuda a:
   a) Mantener la masa muscular y la fuerza
   b) Dormir todo el día
   c) Subir solo grasa
   d) No tiene función importante
4. Las verduras en el plato aportan principalmente:
   a) Solo agua
   b) Vitaminas y minerales
   c) Solo color
   d) Azúcar
5. Después de la actividad, las porciones del centro de cuidado le parecen:
   a) Muy pequeñas
   b) Muy grandes
   c) Adecuadas
   d) No

5/5

NOMBRE Ruben Gandoval
FECHA: Feb 12/26

Tema: Alimentación saludable y porciones en el adulto mayor PRE TEST

1. ¿Cuántas comidas al día se recomiendan para un adulto mayor?
   a) 1–2 comidas
   b) 3 comidas
   c) 4–5 comidas
   d) Solo cuando tenga hambre
2. Un almuerzo saludable debe incluir:
   a) Solo arroz o papa
   b) Proteína, cereal o tubérculo y verduras
   c) Solo sopa
   d) Solo fruta
3. La proteína (pollo, carne, huevo, leguminosas) se debe consumir:
   a) Una vez a la semana
   b) Todos los días
   c) Solo cuando haya en casa
   d) No es necesaria en el adulto mayor
4. Si una persona mayor consume porciones muy pequeñas puede presentar:
   a) Más energía
   b) Pérdida de peso y debilidad
   c) Mejor digestión siempre
   d) No pasa nada
5. Las porciones deben ser:
   a) Muy abundantes siempre
   b) Muy pequeñas
   c) Adecuadas según la edad y necesidad
   d) Iguales a las de un niño

5/5

Tema: Alimentación saludable y porciones en el adulto mayor POST TEST

1. El número recomendado de tiempos de comida en el adulto mayor es:
   a) 2
   b) 3
   c) 4–5
   d) 6–7
2. En el almuerzo del centro de cuidado, la porción de proteína corresponde aproximadamente a:
   a) El tamaño de una cucharada
   b) El tamaño de la palma de la mano
   c) Media taza de arroz
   d) No es necesaria
3. Consumir la porción adecuada de proteína ayuda a:
   a) Mantener la masa muscular y la fuerza
   b) Dormir todo el día
   c) Subir solo grasa
   d) No tiene función importante
4. Las verduras en el plato aportan principalmente:
   a) Solo agua
   b) Vitaminas y minerales
   c) Solo color
   d) Azúcar
5. Después de la actividad, las porciones del centro de cuidado le parecen:
   a) Muy pequeñas
   b) Muy grandes
   c) Adecuadas
   d) No

5/5