Cuestionario: Prevención de la Obesidad y Autocuidado

1. ¿Cuál de las siguientes opciones contribuye a prevenir la obesidad?
A. Consumir bebidas azucaradas diariamente
B. Realizar actividad física regularmente
C. Dormir menos de 5 horas
D. Saltarse comidas

Respuesta correcta: B

---

2. ¿Qué es la obesidad?
A. Tener bajo peso corporal
B. Acumulación excesiva de grasa en el cuerpo
C. Tener mucha masa muscular
D. Consumir muchas proteínas

Respuesta correcta: B

---

3. ¿Cuál es un factor de riesgo para la obesidad?
A. Consumir frutas y verduras
B. Sedentarismo
C. Beber agua
D. Dormir bien

Respuesta correcta: B

---

4. ¿Cuál de los siguientes alimentos se recomienda limitar?
A. Verduras
B. Frutas
C. Alimentos ultraprocesados
D. Agua

Respuesta correcta: C

---

5. ¿Cuántos minutos de actividad física se recomiendan al día?
A. 10 minutos
B. 20 minutos
C. 30 minutos o más
D. Ninguno

Respuesta correcta: C

---

6. ¿Es cierto que saltarse comidas ayuda a bajar de peso?
A. Sí
B. No
C. Solo en la noche
D. Solo en el desayuno

Respuesta correcta: B

---

7. ¿Cuál es una bebida saludable?
A. Gaseosa
B. Bebida energética
C. Agua
D. Jugos industrializados

Respuesta correcta: C

---

8. ¿El consumo excesivo de azúcar puede contribuir a la obesidad?
A. Sí
B. No
C. Solo en niños
D. Solo en adultos

Respuesta correcta: A

---

9. ¿Cuál de estas es una práctica de autocuidado?
A. Comer sin horarios
B. Dormir adecuadamente
C. Consumir comida rápida diariamente
D. No hacer ejercicio

Respuesta correcta: B

---

10. ¿El estrés puede influir en el aumento de peso?
A. No
B. Sí
C. Solo en adultos mayores
D. Solo en adolescentes

Respuesta correcta: B

---

11. ¿Cuál es un mito sobre la obesidad?
A. Comer saludable ayuda a prevenirla
B. Solo las personas que comen mucho pueden tener obesidad
C. El ejercicio ayuda a controlarla
D. Dormir bien es importante

Respuesta correcta: B

---

12. ¿Qué tipo de grasas se deben evitar en exceso?
A. Grasas saludables
B. Grasas trans
C. Grasas naturales
D. Grasas de origen vegetal

Respuesta correcta: B

---

13. ¿Cuál es una señal de hábitos poco saludables?
A. Consumir frutas
B. Realizar ejercicio
C. Pasar muchas horas sentado
D. Beber agua

Respuesta correcta: C

---

14. ¿Comer en familia puede ayudar a prevenir la obesidad?
A. No
B. Sí
C. Solo en niños
D. No tiene relación

Respuesta correcta: B

---

15. ¿Cuál es la mejor forma de controlar el peso?
A. Dietas extremas
B. Medicamentos sin control médico
C. Hábitos saludables sostenidos
D. Saltarse comidas

Respuesta correcta: C

---

16. ¿Las bebidas azucaradas aportan?
A. Vitaminas
B. Minerales esenciales
C. Muchas calorías vacías
D. Proteínas

Respuesta correcta: C

---

17. ¿Cuál es una recomendación para una alimentación saludable?
A. Comer solo una vez al día
B. Incluir variedad de alimentos
C. Evitar todas las grasas
D. Consumir solo proteínas

Respuesta correcta: B

---

18. ¿El tiempo frente a pantallas influye en el riesgo de obesidad?
A. No
B. Sí
C. Solo en niños
D. Solo en adultos

Respuesta correcta: B

---

19. ¿Qué hábito ayuda a prevenir la obesidad?
A. Dormir poco
B. Comer a deshoras
C. Mantener horarios regulares de comida
D. No desayunar

Respuesta correcta: C

---

20. ¿La obesidad puede afectar la salud?
A. No
B. Sí, aumenta el riesgo de enfermedades
C. Solo afecta la apariencia
D. Solo en adultos

Respuesta correcta: B