Nombre: Gloria Milena Osma Davila

Fecha: 23/6/2026

Competencia y ficha Habitos saludables 3504

Taller de Hábitos Saludables
Implementación de hábitos saludables.
Mediante la actividad física

A continuación, lee cada pregunta y selecciona la opción correcta marcando con una **X**.

1. **¿Cuál de las siguientes es una recomendación clave para una alimentación saludable?**
   a) Consumir principalmente carnes rojas.
   b) Eliminar por completo los carbohidratos de la dieta.
   c) Aumentar la ingesta de frutas, verduras y granos integrales. X
   d) Comer dulces en cada comida.
   e) Beber solo refrescos azucarados.
2. **¿Cuántas horas de sueño se recomiendan generalmente para un adulto promedio?**
   a) 3-4 horas
   b) 5-6 horas
   c) 7-9 horas X
   d) 10-12 horas
   e) No hay un número específico, varía mucho.
3. **¿Por qué es importante mantenerse hidratado?**
   a) Solo para quitar la sed.
   b) Para regular la temperatura corporal, lubricar articulaciones y transportar nutrientes. X
   c) Para aumentar el apetito.
   d) Para hacer ejercicio más intensamente.
   e) No tiene un impacto significativo en la salud.

4. **¿Cuál es el beneficio principal de la actividad física regular?**
   a) Solo sirve para perder peso.
   b) Mejora la salud cardiovascular, fortalece músculos y huesos, y reduce el estrés.
   c) Aumenta el riesgo de enfermedades crónicas.
   d) No tiene ningún efecto en el estado de ánimo.
   e) Es solo para atletas profesionales.
5. **¿Qué estrategia es efectiva para manejar el estrés?**
   a) Ignorar las preocupaciones.
   b) Practicar técnicas de relajación como la meditación o el yoga.
   c) Consumir más cafeína.
   d) Aislarse de amigos y familiares.
   e) Trabajar más horas sin descanso.
6. **¿Cuál de los siguientes alimentos se considera ultraprocesado y debe consumirse con moderación?**
   a) Una manzana fresca.
   b) Arroz integral.
   c) Pechuga de pollo a la plancha.
   d) Papas fritas de paquete.
   e) Lentejas.
7. **¿Cuál es una forma efectiva de mantener una buena higiene personal?**
   a) Bañarse una vez a la semana.
   b) Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente.
   c) Compartir cepillos de dientes.
   d) No cubrirse al toser o estornudar.
   e) No limpiar las superficies del hogar.
8. **¿Qué efecto tiene el consumo excesivo de alcohol en la salud a largo plazo?**
   a) Daño hepático, problemas cardiovasculares y riesgo de adicción.
   b) Mejora la función cerebral.
   c) Fortalece el sistema inmunológico.
   d) No tiene efectos adversos.
   e) Ayuda a dormir mejor.

9. **¿Por qué es importante establecer metas realistas en un plan de vida saludable?**

a) Para desmotivarse rápidamente.

b) Para no tener que esforzarse mucho.

c) Para mantener la motivación y lograr cambios duraderos. +

d) Porque las metas irrealistas son más divertidas.

e) No es importante tener metas.

10. **¿Cuál de los siguientes hábitos contribuye al bienestar emocional?**

a) Reprimir las emociones.

b) Mantener conexiones sociales, expresar sentimientos y buscar apoyo cuando sea necesario. +

c) Pasar todo el tiempo solo.

d) Preocuparse constantemente por el futuro.

e) Evitar cualquier tipo de interacción social

Maria Leticia Molina N:F.35402971 Junio 7q 2026

1 c) Aumentar la ingesta de Frutas verduras y granos Integrales

2) c) dormir 7-9. horas

3 b) para regular la temperatura corporal lubricar articulaciones y trasportar nutrientes

4 b) mejora la salud cardiovascular fortalece Musculos y huesos y reduce el estrés

5 b) practicar tenicas de relajación como la meditación o el yoga

6 d) papas fritas de paquete

7 b) labarse las manos con agua y jabón frecuente mente

8 a) Daño hepático problemas cardiovas culares y riesgo de adicción

9 c) mantener la Motivación x lograr sentimientos y buscar apoyo cuando sea necesario

10 b) Mantener conexiones sociales expresar sentimientos y buscar apoyo cuando sea necesario

Nombre: María Isabel Bedoya González

Fecha: 23/06/26

Competencia y ficha _____

Taller de Hábitos Saludables
Implementación de hábitos saludables.
Mediante la actividad física

A continuación, lee cada pregunta y selecciona la opción correcta marcando con una **X.**

1. **¿Cuál de las siguientes es una recomendación clave para una alimentación saludable?**
   a) Consumir principalmente carnes rojas.
   b) Eliminar por completo los carbohidratos de la dieta.
   X) Aumentar la ingesta de frutas, verduras y granos integrales.
   d) Comer dulces en cada comida.
   e) Beber solo refrescos azucarados.
2. **¿Cuántas horas de sueño se recomiendan generalmente para un adulto promedio?**
   a) 3-4 horas
   X) 5-6 horas
   c) 7-9 horas
   d) 10-12 horas
   e) No hay un número específico, varía mucho.
3. **¿Por qué es importante mantenerse hidratado?**
   a) Solo para quitar la sed.
   X) Para regular la temperatura corporal, lubricar articulaciones y transportar nutrientes.
   c) Para aumentar el apetito.
   d) Para hacer ejercicio más intensamente.
   e) No tiene un impacto significativo en la salud.

4. **¿Cuál es el beneficio principal de la actividad física regular?**
   a) Solo sirve para perder peso.
   b) Mejora la salud cardiovascular, fortalece músculos y huesos, y reduce el estrés.
   c) Aumenta el riesgo de enfermedades crónicas.
   d) No tiene ningún efecto en el estado de ánimo.
   e) Es solo para atletas profesionales.
5. **¿Qué estrategia es efectiva para manejar el estrés?**
   a) Ignorar las preocupaciones.
   b) Practicar técnicas de relajación como la meditación o el yoga.
   c) Consumir más cafeína.
   d) Aislarse de amigos y familiares.
   e) Trabajar más horas sin descanso.
6. **¿Cuál de los siguientes alimentos se considera ultraprocesado y debe consumirse con moderación?**
   a) Una manzana fresca.
   b) Arroz integral.
   c) Pechuga de pollo a la plancha.
   d) Papas fritas de paquete.
   e) Lentejas.
7. **¿Cuál es una forma efectiva de mantener una buena higiene personal?**
   a) Bañarse una vez a la semana.
   b) Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente.
   c) Compartir cepillos de dientes.
   d) No cubrirse al toser o estornudar.
   e) No limpiar las superficies del hogar.
8. **¿Qué efecto tiene el consumo excesivo de alcohol en la salud a largo plazo?**
   a) Daño hepático, problemas cardiovasculares y riesgo de adicción.
   b) Mejora la función cerebral.
   c) Fortalece el sistema inmunológico.
   d) No tiene efectos adversos.
   e) Ayuda a dormir mejor.

9. **¿Por qué es importante establecer metas realistas en un plan de vida saludable?**
   a) Para desmotivarse rápidamente.
   b) Para no tener que esforzarse mucho.
   c) Para mantener la motivación y lograr cambios duraderos.
   d) Porque las metas irrealistas son más divertidas.
   e) No es importante tener metas.
10. **¿Cuál de los siguientes hábitos contribuye al bienestar emocional?**
   a) Reprimir las emociones.
   b) Mantener conexiones sociales, expresar sentimientos y buscar apoyo cuando sea necesario.
   c) Pasar todo el tiempo solo.
   d) Preocuparse constantemente por el futuro.
   e) Evitar cualquier tipo de interacción social