Guia de practica - Hábitos saludables en la vida diaria

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Cuál de las siguientes opciones define mejor un hábito saludable?

1. Una acción que se realiza ocasionalmente y no tiene impacto en la salud.
2. Una práctica regular que contribuye al bienestar físico y mental.
3. Un comportamiento que solo beneficia la salud física, ignorando la mental.
4. Una actividad que requiere mucho esfuerzo y tiempo, por lo que es difícil de mantener.

Respuesta correcta:
B.

Una práctica regular que contribuye al bienestar físico y mental.

2.

Según la Organización Mundial de la Salud, ¿cuántos minutos de actividad física moderada se recomiendan semanalmente para adultos?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

150 minutos

3.

¿Cuál de estos es un ejemplo de hábito protector en la alimentación?

1. Consumir bebidas azucaradas en cada comida.
2. Incluir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día.
3. Saltarse el desayuno para reducir calorías.
4. Comer alimentos fritos diariamente.

Respuesta correcta:
B.

Incluir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día.

4.

¿Qué conducta representa un riesgo para la salud relacionado con el descanso?

1. Dormir 7-8 horas consecutivas por noche.
2. Establecer una hora regular para acostarse.
3. Usar dispositivos electrónicos justo antes de dormir.
4. Practicar técnicas de relajación antes de acostarse.

Respuesta correcta:
C.

Usar dispositivos electrónicos justo antes de dormir.

5.

El lavado de manos frecuente con agua y jabón es importante principalmente porque:

1. Elimina el sudor y el olor corporal.
2. Previene la propagación de gérmenes e infecciones.
3. Mantiene la piel suave e hidratada.
4. Ahorra agua comparado con la ducha.

Respuesta correcta:
B.

Previene la propagación de gérmenes e infecciones.

6.

¿Cuántas horas de sueño por noche se recomiendan para un adulto promedio, según la mayoría de las guías de salud?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

7 a 8 horas

7.

¿Cuál de las siguientes NO es considerada una rutina saludable?

1. Realizar pausas activas durante el trabajo sedentario.
2. Beber alcohol en exceso los fines de semana.
3. Cepillarse los dientes después de cada comida.
4. Planificar las comidas para incluir grupos alimenticios variados.

Respuesta correcta:
B.

Beber alcohol en exceso los fines de semana.

8.

Una ventaja clave de consumir frutas y verduras regularmente es:

1. Aportan grandes cantidades de grasas saturadas.
2. Proveen fibra dietética que ayuda a la digestión.
3. Contienen altos niveles de sodio.
4. Son la principal fuente de proteínas.

Respuesta correcta:
B.

Proveen fibra dietética que ayuda a la digestión.

9.

¿Qué práctica forma parte de una buena higiene del sueño?

1. Ver televisión en la cama hasta quedarse dormido.
2. Consumir cafeína después de las 6 p.m.
3. Mantener el dormitorio oscuro, tranquilo y fresco.
4. Hacer ejercicio intenso justo antes de acostarse.

Respuesta correcta:
C.

Mantener el dormitorio oscuro, tranquilo y fresco.

10.

Para una adecuada higiene bucal, ¿cuántas veces al día se recomienda cepillarse los dientes como mínimo?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

2 veces

11.

¿Cuál de estas situaciones describe una conducta de riesgo para la salud mental?

1. Practicar mindfulness o meditación regularmente.
2. Mantener contacto social con amigos y familiares.
3. Posponer constantemente la resolución de problemas personales.
4. Establecer metas realistas y celebrar logros.

Respuesta correcta:
C.

Posponer constantemente la resolución de problemas personales.

12.

La actividad física regular ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares porque:

1. Aumenta los niveles de colesterol malo (LDL).
2. Fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea.
3. Promueve la retención de líquidos.
4. Reduce la flexibilidad de las arterias.

Respuesta correcta:
B.

Fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea.

13.

¿Qué hábito protector está asociado con la prevención de la obesidad?

1. Consumir alimentos altos en azúcar refinada diariamente.
2. Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días.
3. Tomar bebidas energéticas para mantenerse activo.
4. Comer porciones grandes en cada comida.

Respuesta correcta:
B.

Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días.

14.

¿Cuántas comidas principales se recomienda hacer al día para mantener un metabolismo activo y evitar atracones?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

3

15.

¿Cuál es la diferencia clave entre un hábito protector y una conducta de riesgo?

1. Los hábitos protectores promueven la salud, mientras que las conductas de riesgo la dañan.
2. Solo los hábitos protectores involucran actividad física.
3. Las conductas de riesgo siempre son ilegales.

Respuesta correcta:
A.

Los hábitos protectores promueven la salud, mientras que las conductas de riesgo la dañan.

16.

Para reducir el estrés, una estrategia saludable es:

1. Aislarse de los demás para evitar conflictos.
2. Fumar cigarrillos para relajarse.
3. Practicar respiración profunda o yoga.
4. Trabajar más horas para distraerse.

Respuesta correcta:
C.

Practicar respiración profunda o yoga.

17.

¿Qué elemento NO debe faltar en un desayuno saludable?

1. Azúcar refinado en grandes cantidades.
2. Proteínas, como huevos o lácteos.
3. Grasas trans para energía rápida.
4. Bebidas carbonatadas.

Respuesta correcta:
B.

Proteínas, como huevos o lácteos.

18.

Según recomendaciones generales, ¿cuántas porciones de frutas y verduras se aconseja consumir al día para una dieta equilibrada?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

5 porciones

19.

¿Cuál de estas opciones es un ejemplo de higiene personal que previene infecciones?

1. Compartir toallas con familiares.
2. Bañarse regularmente con agua y jabón.
3. Usar la misma ropa interior varios días seguidos.
4. No lavarse las manos después de usar el baño.

Respuesta correcta:
B.

Bañarse regularmente con agua y jabón.

20.

El bienestar general incluye:

1. Solo la ausencia de enfermedades físicas.
2. Un estado de completo bienestar físico, mental y social.
3. Tener suficiente dinero para comprar medicamentos.
4. Poder trabajar sin descanso.

Respuesta correcta:
B.

Un estado de completo bienestar físico, mental y social.

Respuestas

1. **B.**

   Una práctica regular que contribuye al bienestar físico y mental.

2. 150 minutos

3. **B.**

   Incluir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día.

4. **C.**

   Usar dispositivos electrónicos justo antes de dormir.

5. **B.**

   Previene la propagación de gérmenes e infecciones.

6. 7 a 8 horas

7. **B.**

   Beber alcohol en exceso los fines de semana.

8. **B.**

   Proveen fibra dietética que ayuda a la digestión.

9. **C.**

   Mantener el dormitorio oscuro, tranquilo y fresco.

10. 2 veces

11. **C.**

    Posponer constantemente la resolución de problemas personales.

12. **B.**

    Fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea.

13. **B.**

    Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días.

14. 3

15. **A.**

Los hábitos protectores promueven la salud, mientras que las conductas de riesgo la dañan.

16. **C.**

    Practicar respiración profunda o yoga.

17. **B.**

    Proteínas, como huevos o lácteos.

18. 5 porciones

19. **B.**

    Bañarse regularmente con agua y jabón.

20. **B.**

    Un estado de completo bienestar físico, mental y social.