

ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR

HOJA DE RESPUESTAS

1. a

2. b

3. b

4. a

5. a

6. a

7. a

ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR
CUESTIONARIO DE REVISIÓN

Nombre _____ Fecha _____

Este cuestionario tiene como objetivo comprobar que usted ha comprendido la información presentada en el programa.

1. Un buen programa de actividad física y bienestar puede reducir sus probabilidades de enfermarse.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

2. ¿Cuáles de los siguientes se clasifican como "factores de estilo de vida negativos"?
 - a. Ejercicio aeróbico
 - b. Estrés
 - c. Una dieta con mucha fibra

3. Si necesita bajar de peso, lo mejor y más seguro es hacer una "dieta relámpago".
 - a. Verdadero
 - b. Falso

4. ¿Cuál de las siguientes son buenas fuentes de fibra?
 - a. Cereales integrales
 - b. Leche entera
 - c. Frutas

5. El alcohol es una sustancia tóxica.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

6. Algunos medicamentos pueden causar somnolencia, y algunos pueden interactuar peligrosamente con otros medicamentos y con el alcohol.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

7. La alta presión sanguínea puede tener otros efectos graves para la salud, como ceguera o un accidente cerebrovascular.
 - a. Verdadero
 - b. Falso