

Hábitos para tu Bienestar Personal

Examen tipo test · Medicina con Bacterio · 10 años

Marca SOLO una respuesta correcta en cada pregunta.

1. Los hábitos de bienestar ayudan a...

- a) Vivir peor
- b) Vivir mejor y prevenir enfermedades
- c) Dormir menos siempre

2. Una alimentación equilibrada se basa en...

- a) Dietas milagro
- b) Variedad, equilibrio y proporción
- c) Comer solo una cosa

3. Según la regla del plato, la mitad debe ser...

- a) Dulces
- b) Frutas y verduras
- c) Fritos

4. Un cuarto del plato son...

- a) Proteínas
- b) Chucherías
- c) Refrescos

5. Los cereales integrales aportan...

- a) Energía sostenida
- b) Nada
- c) Sueño inmediato

6. La mejor bebida diaria es...

- a) Refrescos
- b) Agua
- c) Bebidas energéticas

7. El exceso de azúcar puede...

- a) Ayudar al páncreas
- b) Provocar picos de glucosa y problemas
- c) Curar enfermedades

8. Las grasas trans...

- a) Mejoran el colesterol
- b) Aumentan riesgo cardiovascular
- c) No existen

9. El alcohol en exceso...

- a) Mejora el juicio
- b) Daña hígado y cerebro
- c) No afecta al cuerpo

10. El mensaje final del capítulo es...

- a) Eliminar todo
- b) Mantener equilibrio y moderación
- c) Comer sin pensar