|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ACTIVIDAD DIDÁCTICA CUESTIONARIO | | | | | | | |
| Generalidades de la actividad   * Las indicaciones, el mensaje de correcto e incorrecto debe estar la redacción en segundo persona. * Diligenciar solo los espacios en blanco. * El aprendiz recibe una retroalimentación cuando responde de manera correcta o incorrecta cada pregunta. * Señale en la columna Rta. Correcta con una (x) de acuerdo con las opciones presentadas. * Al final de la actividad se muestra una retroalimentación de felicitación si logra el 70% de respuestas correctas o retroalimentación de mejora si es inferior a este porcentaje.   Para sugerir este tipo de actividad tener presente equipo de Diseño Instruccional, que solo debe haber máximo doce opciones de pregunta y que cada campo tiene un límite de palabras permitidas para garantizar el responsive web. | | | | | | | |
| Instrucciones para el aprendiz | | *Esta actividad le permitirá determinar el grado de apropiación de los contenidos del componente formativo:*  *Antes de su realización, se recomienda la lectura del componente formativo mencionado. Es opcional (no es calificable), y puede realizarse todas las veces que se desee.*  *Lea la pregunta de cada ítem y seleccione la respuesta correcta.* | | | | | |
| Nombre de la Actividad | | Componentes bioactivos y su impacto en la salud | | | | | |
| Objetivo de la actividad | | identificar los principales componentes bioactivos presentes en los alimentos, como los carotenoides, fitoesteroles y polifenoles, y reconozcan su relevancia en la prevención de enfermedades crónicas. | | | | | |
| PREGUNTAS | | | | | | | |
| Pregunta 1 | | ¿Qué son los componentes bioactivos? | *Rta(s) correcta(s) (x)* | | | | |
| Opción a) | Sustancias presentes solo en alimentos animales. | |  | | | | |
| Opción b) | Sustancias presentes en alimentos que aportan beneficios más allá de la nutrición. | | *x* | | | | |
| Opción c) | Sustancias utilizadas en suplementos únicamente. | |  | | | | |
| Opción d) | Compuestos que solo mejoran el sabor de los alimentos. | |  | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 2 | | ¿Cuál de los siguientes es un carotenoide? | | | | | |
| Opción a) | Colesterol. | |  | | | | |
| Opción b) | Omega 9. | |  | | | | |
| Opción c) | Ácido linoleico. | |  | | | | |
| Opción d) | Beta-caroteno. | | *x* | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 3 | | ¿Qué beneficios aportan los fitoesteroles? | | | | | |
| Opción a) | Ayudan a reducir el colesterol. | | *x* | | | | |
| Opción b) | Aumentan el colesterol en sangre. | |  | | | | |
| Opción c) | Previenen la obesidad. | |  | | | | |
| Opción d) | Incrementan el azúcar en sangre. | |  | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 4 | | ¿Cuál es una fuente principal de ácidos grasos omega-3? | | | | | |
| Opción a) | Aceite de coco. | |  | | | | |
| Opción b) | Aceite de pescado. | | *x* | | | | |
| Opción c) | Carne de res. | |  | | | | |
| Opción d) | Mantequilla. | |  | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 5 | | Según estudios, el consumo de polifenoles está relacionado con: | | | | | |
| Opción a) | El aumento del riesgo de cáncer. | |  | | | | |
| Opción b) | El desarrollo de enfermedades cardiovasculares. | |  | | | | |
| Opción c) | La reducción de antioxidantes en el cuerpo. | |  | | | | |
| Opción d) | La prevención de enfermedades del envejecimiento. | | *x* | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 6 | | ¿Qué tipo de actividad física es clave para fortalecer los músculos? | | | | | |
| Opción a) | Meditación. | |  | | | | |
| Opción b) | Saltar cuerda. | |  | | | | |
| Opción c) | Levantamiento de pesas. | | *x* | | | | |
| Opción d) | Correr largas distancias. | |  | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 7 | | El té verde es conocido por | | | | | |
| Opción a) | | Ser una fuente de vitaminas. | |  | | | |
| Opción b) | | Ser rico en catequinas antioxidantes. | | ***x*** | | | |
| Opción c) | | Ser rico en proteínas. | |  | | | |
| Opción d) | | Aumentar el colesterol LDL. | |  | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 8 | | Los carotenoides son responsables de los colores amarillo, naranja y rojo en muchas plantas. | | | | | |
| Opción a) | | Falso | | |  | | |
| Opción b) | | Verdadero | | | ***x*** | | |
| Opción c) | |  | | |  | | |
| Opción d) | |  | | |  | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 9 | | Los polifenoles no tienen ningún impacto en la prevención del cáncer. | | | | | |
| Opción a) | | Falso | | | | ***x*** | |
| Opción b) | | Verdadero | | | |  | |
| Opción c) | |  | | | |  | |
| Opción d) | |  | | | |  | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 10 | | La actividad física puede ayudar a reducir los niveles de estrés y mejorar el estado de ánimo. | | | | |  |
| Opción a) | | Falso | | | | |  |
| Opción b) | | Verdadero | | | | | ***x*** |
| Opción c) | |  | | | | |  |
| Opción d) | |  | | | | |  |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| MENSAJE FINAL ACTIVIDAD | | | | | | | |
| Mensaje cuando supera el 70% de respuestas correctas | | *¡Excelente! Ha superado la actividad.* | | | | | |
| Mensaje cuando el porcentaje de respuestas correctas es inferior al 70% | | *Le recomendamos volver a revisar el componente formativo e intentar nuevamente la actividad didáctica.* | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CONTROL DE REVISIÓN** | | |
|  | **Responsable** | **Fecha** |
| **Revisión de Estilo** |  |  |
| **Revisión Asesor metodológico** |  |  |