|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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: Principales componentes de los alimentos: su rol en el gasto energético y la fisiología humana. 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 afirmación de cada ítem y luego señale verdadero o falso según corresponda.* | |
| Nombre de la Actividad | | *Principales componentes de los alimentos: su rol en el gasto energético y la fisiología humana.* | |
| Objetivo de la actividad | | *El objetivo de la actividad es analizar los componentes de los alimentos carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales y su papel en el gasto energético y la fisiología humana. Se busca que los participantes comprendan cómo cada componente contribuye a las funciones vitales y al metabolismo, promoviendo así hábitos alimenticios saludables y una mejor relación entre nutrición y salud.* | |
| Texto descriptivo | | *Preguntas de opción múltiple: lea los siguientes enunciados y seleccione la respuesta que considere correcta.* | |
| PREGUNTAS | | | |
| Pregunta 1 | | ***¿Cuál de los siguientes macronutrientes es la principal fuente de energía para el cuerpo?*** | *Rta(s) correcta(s) (x)* |
| Opción a) | *Proteínas* | |  |
| Opción b) | *Carbohidratos* | | ***X*** |
| Opción c) | *Vitaminas* | |  |
| Opción d) | *Minerales* | |  |
| Pregunta 2 | | ***¿Qué tipo de grasa se considera más saludable y beneficiosa para el corazón?*** | |
| Opción a) | *Grasas saturadas* | |  |
| Opción b) | *Grasas trans* | |  |
| Opción c) | *Grasas monoinsaturadas* | | ***X*** |
| Opción d) | *Grasas poliinsaturadas* | |  |
| Pregunta 3 | | ***¿Cuál de las siguientes vitaminas es esencial para la coagulación de la sangre?*** | |
| Opción a) | *Vitamina A* | |  |
| Opción b) | *Vitamina K* | | ***X*** |
| Opción c) | *Vitamina C* | |  |
| Opción d) | *Vitamina D* | |  |
| Pregunta 4 | | ***¿Qué componente de los alimentos ayuda a construir y reparar tejidos en el cuerpo?*** | |
| Opción a) | *Carbohidratos* | |  |
| Opción b) | *Grasas* | |  |
| Opción c) | *Proteínas* | | ***X*** |
| Opción d) | *Azucares* | |  |
| Pregunta 5 | | ***¿Cuál es la función principal de las fibras dietéticas en la alimentación?*** | |
| Opción a) | *Proveer energía* | |  |
| Opción b) | *Regular el tránsito intestinal* | | ***X*** |
| Opción c) | *Construir músculo* | |  |
| Opción d) | *Mejorar la visión* | |  |
| Pregunta 6 | | ***¿Qué mineral es crucial para el transporte de oxígeno en la sangre?*** | |
| Opción a) | *Calcio* | |  |
| Opción b) | *Hierro* | | ***X*** |
| Opción c) | *Potasio* | |  |
| Opción d) | *Magnesio* | |  |
| Pregunta 7 | | ***¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor el papel de los lípidos en la dieta?*** | |
| Opción a) | *Son la única fuente de energía* | |  |
| Opción b) | *Aportan nutrientes y ayudan a absorber vitaminas liposolubles* | | ***X*** |
| Opción c) | *No tienen valor energético* | |  |
| Opción d) | *Solo se encuentran en alimentos de origen animal* | |  |
| Pregunta 8 | | ***¿Qué tipo de carbohidratos se digieren más lentamente y son beneficiosos para la salud?*** | |
| Opción a) | *Carbohidratos simples* | |  |
| Opción b) | *Carbohidratos complejos* | | ***X*** |
| Opción c) | *Azúcares añadidos* | |  |
| Opción d) | *Almidones refinados* | |  |
| Pregunta 9 | | ***¿Qué vitamina es conocida por su papel en la salud ósea?*** | |
| Opción a) | *Vitamina B12* | |  |
| Opción b) | *Vitamina C* | |  |
| Opción c) | *Vitamina D* | | ***X*** |
| Opción d) | *Vitamina E* | |  |
| Pregunta 10 | | ***¿Qué es el metabolismo?*** | |
| Opción a) | *El proceso de absorción de nutrientes* | |  |
| Opción b) | *La suma de todas las reacciones químicas en el cuerpo (correcta)* | | ***X*** |
| Opción c) | *La eliminación de desechos del cuerpo* | |  |
| Opción d) | *La conversión de alimentos en agua y dióxido de carbono* | |  |
| MENSAJE FINAL ACTIVIDAD | | | |
| Mensaje cuando supera el 70% de respuestas correctas | | *Campo para editar máximo 20 palabras. Ej: ¡Excelente! Te felicito, has superado la actividad*  *¡Excelente! Te felicito, has superado la actividad*  *Ha tenido algunas respuestas incorrectas ¡debe estudiar más!* | |
| Mensaje cuando el porcentaje de respuestas correctas es inferior al 70% | | *Campo para editar máximo 20 palabras. Ej: ¡Excelente! Te felicito, has superado la actividad*  *Te recomendamos volver a revisar el componente formativo e intentar nuevamente la actividad didáctica* | |

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