

Retroalimentaciones

Comer Saludable



En la tabla **Mis respuestas** te compartimos el puntaje de los incisos por cada pregunta.



Anota la puntuación de tus respuestas y realiza la suma.







El resultado te permitirá ubicar la retroalimentación que te corresponde.



Mis respuestas						
Pregunta	Puntaje				Mi respuesta	Puntaje de mi respuesta
1	No suma puntos					
2	a) 1	b) 2	c) 3	d) 0		
3	a) 1	b) 2	c) 1	d) 3		
4	a) 3	b) 2	c) 1	d) 0		
5	a) 1	b) 3	c) 1	d) 1		
6	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
7	a) 0	b) 3	c) 2	d) 1		
8	a) 0	b) 0	c) 1	d) 3		
9	a) 0	b) 3	c) 0	d) 0		
10	a) 1	b) 1	c) 1	d) 3		
11	a) 3	b) 0	c) 0	d) 0		
12	a) 1	b) 3	c) 2	d) 1		
13	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
14	a) 2	b) 3	c) 0	d) 1		
15	a) 0	b) 0	c) 1	d) 3		
16	a) 0	b) 1	c) 3			
17	a) 1	b) 2	c) 2	d) 3		
18	a) 0	b) 2	c) 2	d) 3		
19	a) 0	b) 3	c) 0	d) 0		
20	a) 2	b) 1	c) 2	d) 3		
					Puntaje total	



Retroalimentación		
Puntaje	Situación	Retroalimentación
46-57	¡Felicidades! 	Eres una persona con buenos hábitos alimentarios y estás consciente de la importancia de mantener un adecuado estado de nutrición y salud.
31-45	Decídete a estar sano 	Tienes algunos buenos hábitos de alimentación, pero podrías mejorar en otros; con pequeños cambios podrías mantener un buen estado de nutrición y salud.
16-30	Cuídate 	Modificando en buena medida tus hábitos de alimentación, podrías alcanzar un adecuado estado de nutrición y salud.
0-15	¡Alerta! 	Hay mucho que trabajar. Recuerda: para estar saludable tu dieta tiene que ser completa y adecuada a tus necesidades. El no tener hábitos alimentarios saludables va a repercutir en tu aprendizaje, trabajo, habilidades cognitivas, estado de ánimo, de nutrición y salud en general.

Universidad Abierta y a Distancia de México

UnADM Saludable



Comer Saludable



<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>