



GOBIERNO REGIONAL DE UCAYALI
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD UCAYALI
RED INTEGRADA DE SALUD N° 2 CORONEL PORTILLO
Promoción de la Salud

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"



TERMINO DE REFERENCIA

2.3.2 7.11 6 "IMPRESIONES, ENCUADERNACION Y EMPASTADO"

17. ÁREA SOLICITANTE

PROMOCIÓN DE LA SALUD

F-F	META	RESPONSABLE
RO	0013	LIC. ENF. LINDA KAREN GONZALES FLORES

18. OBJETIVO DEL SERVICIO

El objetivo es contratar los servicios de una persona natural o jurídica que brinde el servicio oportuno y de calidad de **SERVICIO DE IMPRESIONES, ENCUADERNACION Y EMPASTADO**, el cual nos permita dotar con recursos gráficos y de difusión a los establecimientos de salud de la Red Integrada de Salud N° 02 Coronel Portillo.



PERSONALIDAD PUBLICA

Abastecer a los establecimientos de salud de la Red Integrada de Salud N° 02 Coronel Portillo a través de **SERVICIO DE IMPRESIONES, ENCUADERNACION Y EMPASTADO**, con los suministros necesarios para las actividades intra y extramurales de Promoción de la Salud.

20. ANTECEDENTES

La Red Integrada de Salud N° 02 Coronel Portillo, según su nivel resolutivo cuenta con establecimientos de Nivel I y con categorías de I, II, III y IV, los cuales se encuentran ubicados en zona geográficas de acceso terrestre, fluvial y aéreo; por lo cual resulta indispensable adquirir el **SERVICIO DE IMPRESIONES, ENCUADERNACION Y EMPASTADO**, para entregar durante la Capacitación a docentes de Instituciones Educativas Públicas del nivel Inicial, primaria y secundaria en Estilos de Vida Saludable en el Marco de la implementación de Escuelas Promotoras de Salud.

21. DESCRIPCIÓN DEL SERVICIO

Item	Meta	Descripción del Bien/ SIGA	Características Técnicas	Unidad de Medida	Cantidad	Imagen Referencial
01	0013	IMPRESIONES	Impresión de test de Evaluación de aprendizaje: Tamaño: A4 IMPRESIÓN: blanco y negro ambas caras TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD SEXUAL, SALUD RESPIRATORIA, ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SALUD BUCAL *DISEÑO: Se adjunta diseño **LA IMPRESIÓN SE REALIZARÁ PREVIA APROBACIÓN DEL ÁREA USUARIA	MILLAR	1 MILLAR	FOTO REFERENCIAL

* El requerimiento es referencial, por lo que la entidad, durante la ejecución contractual podrá variar las cantidades solicitadas de acuerdo a la demanda real y necesidad presentada.



GOBIERNO REGIONAL DE UCAYALI
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD UCAYALI
RED INTEGRADA DE SALUD N° 2 CORONEL PORTILLO
Promoción de la Salud



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Si el contratista no considera la recomendación de la forma de entrega, las impresiones con defecto se devolverán inmediatamente, no otorgando conformidad de pago hasta que estas sean remplazadas según características específicas en los términos de referencia; los costos que demanden el reemplazo de las impresiones serán asumidos por el contratista.

22. CUMPLIMIENTO DE LAS CONDICIONES CONTRACTUALES EXPRESADAS EN EL TDR

La unidad de medición será a través de la cantidad de **SERVICIO DE IMPRESIONES, ENCUADERNACION Y EMPASTADO**, adquiridos, atendidos y hechos efectivos. Asimismo, se medirá la calidad del servicio prestado por el contratista a través del buen servicio y atención, que brinde al personal en cumplimiento de sus funciones y que sea satisfactorio para la entidad.



PLAZO DE EJECUCIÓN DEL SERVICIO

El contratista deberá entregar la propuesta de diseño y diagramación de los servicios de **SERVICIO DE IMPRESIONES, ENCUADERNACION Y EMPASTADO**, previa coordinación con el Área Usuaria. El proveedor deberá entregar los ejemplares impresos en un plazo máximo de diez (10) días calendarios contados a partir de la aprobación del diseño propuesto. El plazo de prestación del servicio será desde el día siguiente de la suscripción del mismo.

24. CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN DEL SERVICIO

ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
				x							

25. LUGAR DE PRESTACIÓN DEL SERVICIO

La Entrega se realizará en el almacén central de la Red Integrada de Salud N° 02 Coronel Portillo, ubicado en el Jr. Fraternidad Mz. 4 Lt. 4 – AAHH-La Paloma.

26. CONFORMIDAD DE SERVICIO

Se sujeta a lo establecido en el artículo 168° del Reglamento de la Ley de Contrataciones del Estado, "La conformidad requiere del informe del funcionario responsable del área usuaria, quien deberá verificar, dependiendo de la naturaleza de la prestación, la calidad, cantidad y cumplimiento de las condiciones contractuales...". Previamente realizado el informe, serán visados con el V°B° del área usuaria.

27. FORMA DE PAGO

El pago se realizará en moneda nacional de acuerdo al pedido realizado y previa firma de conformidad del **ÁREA USUARIA**, según las cantidades de **SERVICIO DE IMPRESIONES, ENCUADERNACION Y EMPASTADO**, atendidos que efectuó el Contratista.

El pago se efectuará a la presentación de los siguientes documentos:

- Documento de conformidad efectuada por el funcionario del Área Usuaria, cuando corresponda.
- Recepción y conformidad del Almacén
- Orden de servicio
- Comprobante de Pago (factura).

28. PLAZO PARA EL PAGO



GOBIERNO REGIONAL DE UCAYALI
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD UCAYALI
RED INTEGRADA DE SALUD N° 2 CORONEL PORTILLO
Promoción de la Salud



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Se realizará mediante abono al Código de Cuenta Interbancaria (CCI) comunicada por el proveedor, en un plazo no mayor a quince (15) días calendario, luego de haber recibido la conformidad por parte de área usuaria, recepción y conformidad de almacén, y de encontrarse completo el expediente para el pago.

29. RESPONSABILIDAD DEL CONTRATISTA

El proveedor que oferte el servicio deberá cumplir las siguientes condiciones:

- No divulgar la información recibida por parte de la Entidad.
- En caso de que el Contratista incumpla parcial o totalmente con las obligaciones establecidas este será responsable de los daños y perjuicios que dicho incumplimiento llegase a ocasionar a la entidad.

El Contratista el momento de presentar su oferta deberá nombrar a una empresa encargada como único interlocutor entre la entidad y el contratista.

Capacidad legal (vigencia poder, ficha Ruc y RNP, vigente).

El proveedor desempeñará las actividades después de la firma de contrato.

- El tiempo máximo transcurrido para brindar el servicio, no excederá 2 días luego de notificado el requerimiento.
- El Contratista deberá adecuarse a las necesidades reales de la entidad.
- Los documentos de cobranza deberán ser en moneda nacional.



30. PENALIDADES

Si el proveedor no cumple con las actividades dentro del plazo estipulado, la Entidad le aplicará una penalidad por cada día de retraso, hasta por un monto equivalente al 10% del monto de la contratación, el cual debe consignarse en la Orden de Servicio. La penalidad se aplicará automáticamente y se calculará de acuerdo al siguiente detalle:

Penalidad diaria: $\frac{0.10 \times \text{monto del contrato}}{F \times \text{plazo en días}}$

Para plazos menores o iguales a sesenta (60) días F= 0.40

Para plazo mayores a sesenta (60) días F= 0.25

El Área Usuaria, además de incluir la Penalidad por retraso injustificado podrá incluir otro tipo de penalidades.

31. GARANTÍAS

La empresa adjudicada, garantizará en forma eficiente la adquisición de **SERVICIO DE IMPRESIONES, ENCUADERNACION Y EMPASTADO**, las cantidades que se señala en el requerimiento según las condiciones que se soliciten para el otorgamiento de los **SERVICIO DE IMPRESIONES, ENCUADERNACION Y EMPASTADO**, los cuales se encuentra detallados en los términos de referencia del presente requerimiento y que son partes integrantes de las bases.

32. DISPOSICIONES FINALES

Todos los aspectos del presente requerimiento no contemplados en los términos de referencia se regirán por la ley de contrataciones del estado y su reglamento, así como las disposiciones legales vigentes aplicables a la presente contratación.

LUGAR Y FECHA: Manantay, 09 de mayo del 2025.

FIRMA Y SELLO

GOBIERNO REGIONAL DE UCAYALI
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD UCAYALI
RED INTEGRADA DE SALUD N° 2 CORONEL PORTILLO

Lic. Eni. Linda Karen Gonzales Flores
COORD. PROMOCIÓN DE LA SALUD

TEST DE EVALUACIÓN

Pretest

MÓDULO EDUCATIVO DE SALUD SEXUAL

Participante: Post test

Región: UGEL: IIEE:

Código modular:..... Fecha:

1. ¿Cuál de los siguientes conceptos está relacionado con cómo una persona se siente internamente respecto a ser hombre, mujer, ambos o ninguno?

- a) Sexo biológico
- b) Identidad de género
- c) Orientación sexual
- d) Rol de género

2. Durante la adolescencia, los cambios físicos y emocionales pueden generar dudas y curiosidad. ¿Cuál sería una buena manera de acompañar a los estudiantes en este proceso?

- a) Evitar el tema para no generar más confusión
- b) Hablar con ellos en un lenguaje técnico y médico
- c) Escuchar con empatía y brindar información clara y respetuosa
- d) Derivarlos directamente al área médica sin intervención docente

3. ¿Cuál es la diferencia entre sexo y género?

- a) El sexo es psicológico y el género es biológico
- b) El sexo es cultural y el género es natural
- c) El sexo se refiere a características biológicas y el género a construcciones sociales
- d) No hay diferencia, son lo mismo

4. Una comunicación asertiva con adolescentes sobre sexualidad implica...

- a) Imponer ideas para que tomen buenas decisiones
- b) Escuchar activamente, respetar sus opiniones y hablar con claridad
- c) Usar el miedo para evitar conductas de riesgo
- d) Corregirlos cuando no piensan como uno

5. ¿Qué caracteriza a un enamoramiento saludable en la adolescencia?

- a) Hacer todo lo que la otra persona quiere
- b) Sentir celos y controlar a la pareja
- c) Respetarse mutuamente, compartir intereses y comunicarse con libertad
- d) Depender emocionalmente de la otra persona

6. Enseñar a decir "no" de forma segura ayuda a los adolescentes a...

- a) Evitar responsabilidades
- b) Aislarse socialmente
- c) Establecer límites personales y proteger su bienestar
- d) Desobedecer a los adultos

7. ¿Cuál de las siguientes es una situación de riesgo para la salud sexual de un adolescente?

- a) Hablar con sus padres sobre sexualidad
- b) Recibir educación sexual en la escuela
- c) Iniciar relaciones sexuales sin información ni protección
- d) Hacer preguntas sobre identidad de género

8. ¿Cómo puede un docente apoyar a sus estudiantes en la construcción de su proyecto de vida?

- a) Decidiendo por ellos su futuro
- b) Ignorando sus intereses y metas personales
- c) Ofreciendo orientación, recursos y escuchando sus sueños
- d) Enfocándose solo en lo académico

9. La orientación sexual es...

- a) Una enfermedad que debe corregirse
- b) Una decisión que se toma en la adolescencia
- c) La atracción emocional, afectiva y/o sexual hacia otras personas
- d) Algo que se puede cambiar con terapia

10. ¿Qué actitud docente favorece un ambiente seguro para hablar de sexualidad?

- a) Juzgar las preguntas de los alumnos
- b) Castigar cualquier mención sobre el tema
- c) Crear un espacio de confianza, libre de prejuicios y con información basada en evidencia
- d) Dejar que los estudiantes aprendan por su cuenta

TEST DE EVALUACIÓN

MÓDULO EDUCATIVO DE SALUD BUCAL

Participante:

Pretest

Región: UGEL: IIEE:

Post test

Código modular II.EE:..... Fecha:

1.- ¿Qué argumento usarías para explicar a tus alumnos la importancia de cuidar nuestra salud bucal?

- a) Porque permitirá tener dientes sanos para masticar adecuadamente.
- b) Porque permitirá tener dientes sanos para: masticar adecuadamente y contribuir a la correcta pronunciación de las palabras
- c) Porque permitirá tener dientes sanos: para masticar adecuadamente, contribuir a la correcta pronunciación de las palabras y además contribuye a una buena imagen (sin dientes cariados, encías enrojecidas y mal aliento), favoreciendo la autoestima.
- d) Porque contribuye a la correcta pronunciación de las palabras y además contribuye a una buena imagen (sin dientes cariados, encías enrojecidas y mal aliento), favoreciendo la autoestima.

2.- ¿Cuál es el principal factor que produce la caries dental?

- a) El consumo y la frecuencia de alimentos y bebidas azucaradas como galletas, golosinas, entre otros.
- b) La experiencia pasada de caries dental
- c) Insuficiente exposición a fluoruros.
- d) Flujo y cantidad de saliva.

3.- ¿Cuál es el objetivo principal de cepillarse los dientes?

- a) Para que estén limpios y tener un buen aliento.
- b) Para tratar la caries dental.
- c) Para eliminar la placa dental que se pega a los dientes, porque las bacterias presentes en la placa producen los ácidos que dañan el esmalte que recubre los dientes, y lo destruyen gradualmente, generando la caries dental.
- d) Para tratar la gingivitis.

4.- Sobre el cepillo dental, seleccione dos sugerencias que brindaría a sus alumnos.

- a) Por lo general, debes cambiar de cepillo cada tres meses o cuando las cerdas se vean desgastadas
- b) Los cepillos deben tener cerdas suaves
- c) Los cepillos dentales no se contaminan, por lo que no requieren un cuidado especial.

5 ¿Qué características debe tener la pasta dental?, seleccione dos alternativas.

- a) Los niños de hasta 3 años deben utilizar la cantidad de pasta del tamaño de un "granito de arroz"
- b) La cantidad de pasta a usar es llenar de pasta dental el largo del cepillo
- c) Opcionalmente, la pasta dental puede ser fluorada
- d) Desde los 3 años a más se sugiere una cantidad de pasta dental del tamaño de una "alverjita"

6. Respecto al cepillado dental para niños mayores de 8 años, forma dos parejas correctas.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> A. Las caras triturantes de los dientes se cepillan | I. con el cepillo en forma vertical, con movimientos de ida y vuelta de derecha a izquierda |
| <input type="checkbox"/> B. Para cepillar las caras internas de los dientes incisivos se realiza | II. de forma circular |
| <input type="checkbox"/> C. La cara del diente se cepilla | III. con el cepillo en forma vertical, con movimientos de ida y vuelta de derecha a izquierda |

- a) A-I
- b) B-I
- c) A-III
- d) B-III

7.- En reunión de padres de familia debemos compartir otras medidas preventivas para el cuidado de la salud bucal, selecciones dos mensajes que podría compartir.

- a) Los dientes con caries deben ser extraídos para evitar que contagien a los dientes sanos.
- b) Debemos llevar al dentista a los niños solo cuando veamos que tienen caries.
- c) Es necesaria la visita regular al odontólogo. Siendo la primera visita antes del primer año de vida, y la frecuencia establecida, de dos veces al año.
- d) Los procedimientos de aplicación de barniz de flúor y sellantes previenen la formación de caries dental.

8.- De las sentencias siguientes sobre la gingivitis, ¿cuál no compartiría con los estudiantes por ser incorrecta?

- a) La gingivitis es la inflamación de las encías, por la acumulación de placa bacteriana en el margen de la encía o por debajo de ella.
- b) No afecta los dientes
- c) Se manifiesta con el enrojecimiento o sangrado de las encías y mal aliento
- d) La podemos prevenir con el cepillado dental

9.- Si desea limpiar las áreas de contacto entre los dientes utilizamos:

- a) Cepillo dental de cerdas suaves
- b) Hilo dental
- c) Cepillo dental de cerdas duras
- d) Enjuague bucal

10.- Coloque V o F si considera que los siguientes enunciados son verdaderos o falsos

- A. La madre o padre de familia debe ser quien cepille los dientes del niño hasta los siete años de vida.
 - B. Se recomienda cepillarlos después de cada comida o mínimo dos veces al día, sobre todo antes de dormir.
 - C. La cabeza del cepillo debe tener bordes protectores y ser de tamaño adecuado al niño, de forma que permita su acceso a las zonas posteriores de la cavidad oral
 - D. Se recomienda el uso de hilo dental desde los tres años, bajo la supervisión de los padres o tutores.
- a) V,V,V, V
 - b) V,F,V, F
 - c) V,F,F, F
 - d) F,V,F, V

TEST DE EVALUACIÓN

MÓDULO EDUCATIVO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Pretest

Participante:

Post test

Región: UGEL: IIEE:

Código modular: Fecha:

1. ¿Cuál de mis siguientes alumnos de 13 años realiza actividad física según lo recomendado?
 - a) José realiza variedad de actividad física todos los días por 30 minutos.
 - b) María realiza variedad de actividad física todos los días por 60 minutos.
 - c) Luisa realiza actividad física todos los días por lo menos 60 minutos principalmente aeróbica, pero tres veces a la semana realiza ejercicios para sus músculos y huesos.
 - d) Marcos realiza 60 minutos diarios de actividad física principalmente ejercicios para sus músculos y huesos

2. Realizar actividad física nos proporciona los siguientes beneficios:
 - A. Fortalece las capacidades motrices (flexibilidad, fuerza, equilibrio, velocidad, resistencia)
 - B. Contribuye al rendimiento académico
 - C. Fortalece el sistema inmunológico
 - D. Permite la reducción de la incidencia de enfermedades no transmisibles (diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, otras)
 - a) A y B
 - b) B, C y D
 - c) A, C y D
 - d) A, B, C y D

3. Es un tipo de actividad física que se realiza por la mañana e incluye ejercicios de desarrollo físico general, de brazos y hombros, tronco, piernas y combinaciones de movimientos, mejorando el estado de ánimo y la predisposición para comenzar el día.
 - a) Gimnasia de pausa
 - b) Gimnasia matutina.
 - c) Brain gym
 - d) Pausa activa

4. Si observo a mis alumnos comienzan a sentir signos de fatiga y disminución de la capacidad de atención, puedo utilizar:
 - a) Gimnasia de pausa
 - b) Gimnasia matutina.
 - c) Brain gym
 - d) Pausa activa

5. Ordena la secuencia de una sesión de gimnasia de pausa.
 - A. Estiramiento (para aumentar la elasticidad y disminuye la sensación de fatiga)
 - B. Movimiento de articulaciones (para recuperar la movilidad y disminuir las tensiones musculares),
 - C. Relajación (para la recuperación del organismo mediante la respiración diafragmática).

- a) A, B, C
- b) B, A, C
- c) C, B, A
- d) C, A, B

6. Selecciona el concepto para completar la siguiente frase: _____ es un conjunto de movimientos físico cruzados, se realizan para mejorar la capacidad de aprendizaje. Los ejercicios básicos se pueden realizar en cualquier momento del día y repetirlos tantas veces como se desee. El tiempo de duración de los ejercicios son apenas unos segundos.
- a) Gimnasia de pausa
 - b) Gimnasia matutina.
 - c) Brain gym
 - d) Pausa activa
7. ¿Qué acciones podría realizar en su institución educativa para promover el recreo escolar? Seleccione dos
- a) No usar el tiempo de recreo como un tiempo de castigo ni para hacer deberes.
 - b) Recreos cortos
 - c) Facilitar instalaciones seguras y adecuadas para que todos los escolares puedan realizar actividad física a la vez; en caso no los hubiera, se deben implementar estrategias que permitan que todos cuenten con espacio para el recreo.
 - d) Usar el recreo para clases de Educación Física
8. Selecciona la alternativa que indique si las siguientes expresiones son Verdaderas (V) o Falsas (F)
- A. La actividad física se desarrolla en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.
 - B. Estudios realizados concluyen que a mayor actividad física en las instituciones educativas (dentro del aula, en el recreo o en actividades extraescolares) se mejora el rendimiento académico.
 - a. VV
 - b. FF
 - c. FV
 - d. VF
9. ¿Qué orientaciones metodológicas son válidas para la gimnasia de pausa? Seleccione 3
- a) Cada sesión debe tener como mínimo un ejercicio para cada parte del cuerpo o en su defecto, un ejercicio de influencia combinada.
 - b) El docente se situará en un lugar donde pueda ser observado por todos los estudiantes, cuando realiza una breve explicación y demostración de los ejercicios.
 - c) Consiste en cruzar las piernas y también los brazos, formando una figura (símbolo del infinito).
 - d) Orientar: se debe mantener un buen ritmo de respiración a la hora de ejercitarse, lo que nos ayudará a optimizar nuestra energía.
10. Coloque V o F si considera que los siguientes enunciados son verdaderos o falsos
- A. La actividad física favorece comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas.
 - B. El tipo de apego que establece un niño con la actividad física, influirá en la capacidad de disfrute al realizar las actividades recreativas en el futuro.
 - a) V,V,
 - b) F,F,
 - c) V,F,
 - d) F,V,

TEST DE EVALUACIÓN

MÓDULO EDUCATIVO DE SALUD RESPIRATORIA

Participante:

Pretest

Región: UGEL: IIEE:

Post test

Código modular II.EE: Fecha:

1.- Los beneficios de la respiración saludable son:

- a) Mayor oxigenación
- b) Potencia las capacidades del cerebro
- c) Rejuvenecimiento de las glándulas y de la piel
- d) Reduce el excesivo trabajo del corazón
- e) Todas las anteriores

2.- La importancia de la salud respiratoria radica en:

- a) Función vital, sin ella no existe vida
- b) Contribuye a la salud integral de la persona
- c) Contribuye al bienestar personal y a la calidad de vida
- d) Todas las anteriores
- e) Las alternativas a y b

3.- En la etapa escolar, la respiración saludable contribuye para que los escolares:

- a) Mejoren el rendimiento académico
- b) Tengan mayor capacidad de concentración
- c) Las alternativas a y b
- d) Fortalezcan las capacidades motrices funcionales
- e) Ninguna de las anteriores

4.- Son prácticas saludables en salud respiratoria:

- a) Ventilación e iluminación
- b) Vacunación
- c) Cubrirse al estornudar o toser
- d) Las alternativas a y c
- e) Las alternativas b y c

5.- Son medidas de control y prevención de la tuberculosis:

- a) Vacunación
- b) Acudir al establecimiento de salud para realizarse prueba de esputo en caso de presentar tos por más de 15 días
- c) Lavado de manos
- d) Las alternativas a y c
- e) Las alternativas a y b

6. Identifique la relación Incorrecta entre condición y práctica saludable en salud respiratoria

- a) Jabón – lavado de manos

- b) Ventana – ventilación
- c) Papel higiénico – abrigo
- d) Fruta – alimentación saludable
- e) Todas las anteriores

7.- Son factores causales para las enfermedades respiratorias:

- a) Falta de ventilación e iluminación dentro de las viviendas, aulas y centros de trabajo
- b) Contaminación del aire por la gran cantidad de sustancias tóxicas
- c) Desarrollo de prácticas y entornos saludables
- d) Las alternativas a y b
- e) Todas las anteriores

8.- ¿Qué acciones prioritarias debe realizar el personal de salud para la prevención y control de la tuberculosis?

- a) Identificación de sintomáticos respiratorios
- b) Promover la adherencia al tratamiento
- c) Promover prácticas y entornos saludables en salud respiratoria
- d) Todas las anteriores
- e) Las alternativas a y b

9.- ¿Cómo deben actuar los directivos y docentes con los estudiantes que tienen tuberculosis?

- a) Otorgar facilidades para el descanso médico efectivo
- b) Garantizar la reserva y confidencialidad de los datos personales de los estudiantes
- c) Brindar las facilidades para la recuperación de clases y la no pérdida del año o ciclo académico
- d) Promover el buen trato entre los miembros de la comunidad educativa
- e) Todas las anteriores

10.- ¿Qué acciones deben realizar los docentes en la promoción de la salud respiratoria y prevención de la tuberculosis?

- a) Promover permanentemente las prácticas en salud respiratoria y prevención de la TB
- b) Estimular la práctica de empatía, valoración, respeto mutuo, entre otros
- c) Desarrollar proyectos/ sesiones de aprendizaje en salud respiratoria y prevención de la TB
- d) Todas las anteriores
- e) Las alternativas a y c

TEST DE EVALUACIÓN GUÍA EDUCATIVA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Pretest

Participante:
Región: UGEL: IIEE:
Código modular: Fecha:

Post test

1.- Coloca Verdadero (V) o Falso (F) según corresponda:

- a) La principal diferencia entre macronutrientes y micronutrientes, es la cantidad que precisa nuestro organismo ()
- b) Los macronutrientes y micronutrientes tienen como función proveer de energía necesaria para reponer el gasto que se produce para afrontar las funciones del organismo ()
- c) El hierro hémico, forma parte de la hemoglobina y lo encontramos en alimentos de origen animal y vegetal ()
- d) Los azúcares o azúcares totales son los que están presentes naturalmente en las frutas, plantas, leche más los azúcares que son agregados por el fabricante, cocinero o consumidor ()

2.- Coloca Verdadero (V) o Falso (F) según corresponda:

- a) Las grasas saturadas son beneficiosas para la salud ()
- b) Las grasas trans se encuentran en alimentos fritos como papas fritas, donas, snack, pasteles, galletas y palomitas de maíz para microondas ()
- c) En la niñez el desarrollo de capacidades para comer, de hábitos alimentarios y de conocimientos sobre nutrición no van acorde con el desarrollo cognitivo ()
- d) Entre los hábitos alimentarios de interés para los adolescentes están el consumo irregular de las comidas y de snack excesivos, la comida fuera de casa y la realización de dietas de adelgazamiento y la costumbre de saltarse las comidas ()

3.- El hierro hémico es muy importante para prevenir la anemia, lo encontramos en alimentos como: (marca la o las alternativas correctas)

- a) Hígado, sangrecita y pescado
- b) Frejoles, pallares y lentejas
- c) Avena, trigo y cebada
- d) Espinaca y acelgas.

4.- El sistema NOVA agrupa los alimentos en 1) alimentos sin procesar o mínimamente procesados, 2) ingredientes culinarios procesados, 3) alimentos procesados, y 4) productos ultra procesados. Al respecto, asocia cada grupo de alimento con los alimentos que comprende:

A. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados	1. Incluye panes y quesos sencillos; pescados, mariscos y carnes salados y curados; frutas, leguminosas y verduras en conserva.
B. Ingredientes culinarios procesados	2. Incluye alimentos que no han experimentado ningún procesamiento industrial. Se modifican de maneras que no agregan ni introducen ninguna sustancia nueva (como grasas, azúcares o sal).
C. Alimentos procesados	3. Comprenden grasas, aceites y sal y azúcares, se usan para preparar alimentos y hacer las comidas más sabrosas.
D. Productos ultra procesados	4. En sus formas actuales, son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos industriales modernos.

5. Seleccione las alternativas que incluyen alimentos naturales (marca la o las alternativas correctas)

- a) Frutas y verduras
- b) Tubérculos y menestras
- c) Mermeladas y jaleas
- d) Pescados y carnes

6. Seleccione las alternativas que incluyen alimentos procesados (marca la o las alternativas correctas)

- a) Atún en conserva y pescados salados o ahumados
- b) Concentrados de tomate con sal o azúcar
- c) Hamburguesas listas para preparar
- d) Quesos
- e) Panes

7. Seleccione las alternativas que incluyen alimentos ultraprocesados (marca la o las alternativas correctas)

- a) Bebidas gaseosas y bebidas energizantes
- b) Helados, chocolates y caramelos
- c) Mermelada y jalea
- d) Quesos
- e) Fórmulas lácteas para lactantes

8. Son mensajes según lo indicado en las guías alimentarias: (marca la o las alternativas correctas)

- a) Elige y disfruta tres veces por semana de la variedad de alimentos naturales disponibles en tu localidad
- b) Reduce el consumo de alimentos procesados para proteger tu salud
- c) Protege tu salud evitando el consumo de alimentos ultraprocesados
- d) Pon color y salud en tu vida, consumiendo tres veces por semana frutas y verduras
- e) Fortalece tu cuerpo y mente, comiendo diariamente un alimento de origen animal, como carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos.

9. La obesidad en niños puede conllevar las siguientes enfermedades: (marca la o las alternativas correctas)

- a) Diabetes
- b) Hipertensión arterial
- c) Ataques cardíacos
- d) Problemas en huesos y articulaciones que pueden llevar a osteoartritis
- e) Todas las anteriores

10. Sobre la relación de las enfermedades no transmisibles asociadas al consumo de productos procesados y ultraprocesados, seleccione la letra que indica el mayor riesgo al que se puede asociar a cada octógono y ubícala en el casillero correspondiente.

- a) Posible aumento de tensión arterial, aumento de riesgo de ataques cardíacos, aumento de ataques cardiovasculares
- b) Mala nutrición, aumento de peso, aumento de triglicéridos, caries dentales
- c) Aumento de colesterol, riesgo de diabetes.
- d) Aumento colesterol no saludable, posible enfermedad cardiovascular.

			
_____	_____	_____	_____