



SOLUCIONARIO DE EVALUACIÓN

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Prueba de Evaluación NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Nombre y Apellidos:

Firma:

DNI:

Instrucciones: Cumplimente la prueba de evaluación, sin olvidar incluir sus datos personales y firma, a la finalización del curso. Señale la respuesta correcta rellenando o coloreando la casilla. ¡Suerte!

Ejemplo: a b c d

1. a b c d
2. a b c d
3. a b c d
4. a b c d
5. a b c d
6. a b c d
7. a b c d
8. a b c d
9. a b c d
10. a b c d
11. a b c d
12. a b c d
13. a b c d
14. a b c d
15. a b c d
16. a b c d
17. a b c d
18. a b c d
19. a b c d
20. a b c d
21. a b c d
22. a b c d
23. a b c d
24. a b c d
25. a b c d
26. a b c d
27. a b c d
28. a b c d
29. a b c d
30. a b c d
31. a b c d
32. a b c d
33. a b c d
34. a b c d
35. a b c d
36. a b c d

37. a b c d
38. a b c d
39. a b c d
40. a b c d
41. a b c d
42. a b c d
43. a b c d
44. a b c d
45. a b c d
46. a b c d
47. a b c d
48. a b c d
49. a b c d
50. a b c d
51. a b c d
52. a b c d
53. a b c d
54. a b c d
55. a b c d
56. a b c d
57. a b c d
58. a b c d
59. a b c d
60. a b c d
61. a b c d
62. a b c d
63. a b c d
64. a b c d
65. a b c d
66. a b c d
67. a b c d
68. a b c d
69. a b c d
70. a b c d
71. a b c d
72. a b c d

73. a b c d
74. a b c d
75. a b c d
76. a b c d
77. a b c d
78. a b c d
79. a b c d
80. a b c d
81. a b c d
82. a b c d
83. a b c d
84. a b c d
85. a b c d
86. a b c d
87. a b c d
88. a b c d
89. a b c d
90. a b c d
91. a b c d
92. a b c d
93. a b c d
94. a b c d
95. a b c d
96. a b c d
97. a b c d
98. a b c d
99. a b c d
100. a b c d
101. a b c d
102. a b c d
103. a b c d
104. a b c d
105. a b c d
106. a b c d
107. a b c d
108. a b c d



Prueba de Evaluación
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

109.	a	b	c	d
110.	a	b	c	d
111.	a	b	c	d
112.	a	b	c	d
113.	a	b	c	d
114.	a	b	c	d
115.	a	b	c	d
116.	a	b	c	d
117.	a	b	c	d
118.	a	b	c	d
119.	a	b	c	d
120.	a	b	c	d
121.	a	b	c	d
122.	a	b	c	d
123.	a	b	c	d
124.	a	b	c	d
125.	a	b	c	d
126.	a	b	c	d
127.	a	b	c	d
128.	a	b	c	d
129.	a	b	c	d
130.	a	b	c	d
131.	a	b	c	d
132.	a	b	c	d
133.	a	b	c	d
134.	a	b	c	d
135.	a	b	c	d
136.	a	b	c	d
137.	a	b	c	d
138.	a	b	c	d
139.	a	b	c	d

140.	a	b	c	d
141.	a	b	c	d
142.	a	b	c	d
143.	a	b	c	d
144.	a	b	c	d
145.	a	b	c	d
146.	a	b	c	d
147.	a	b	c	d
148.	a	b	c	d
149.	a	b	c	d
150.	a	b	c	d
151.	a	b	c	d
152.	a	b	c	d
153.	a	b	c	d
154.	a	b	c	d
155.	a	b	c	d
156.	a	b	c	d
157.	a	b	c	d
158.	a	b	c	d
159.	a	b	c	d
160.	a	b	c	d
161.	a	b	c	d
162.	a	b	c	d
163.	a	b	c	d
164.	a	b	c	d
165.	a	b	c	d
166.	a	b	c	d
167.	a	b	c	d
168.	a	b	c	d
169.	a	b	c	d
170.	a	b	c	d

171.	a	b	c	d
172.	a	b	c	d
173.	a	b	c	d
174.	a	b	c	d
175.	a	b	c	d
176.	a	b	c	d
177.	a	b	c	d
178.	a	b	c	d
179.	a	b	c	d
180.	a	b	c	d
181.	a	b	c	d
182.	a	b	c	d
183.	a	b	c	d
184.	a	b	c	d
185.	a	b	c	d
186.	a	b	c	d
187.	a	b	c	d
188.	a	b	c	d
189.	a	b	c	d
190.	a	b	c	d
191.	a	b	c	d
192.	a	b	c	d
193.	a	b	c	d
194.	a	b	c	d
195.	a	b	c	d
196.	a	b	c	d
197.	a	b	c	d
198.	a	b	c	d
199.	a	b	c	d
200.	a	b	c	d

1. Indique a qué término corresponde la siguiente definición:

“Sustancia química que se encuentra presente en los alimentos y poseen propiedades específicas sobre el funcionamiento de nuestro organismo”.

- a) **Nutriente.**
- b) Nutrición.
- c) Alimentación.
- d) Alimento.

2. Según la composición química de los alimentos, esta puede dividirse en:

- a) Energéticos, reguladores y reparadores.
- b) **Grasos, carbohidratos, proteínas y vitaminas.**
- c) Lípidos, reguladores, proteínas y reparadores.
- d) Glúcidos, energéticos, vitaminas y reguladores.

3. ¿Cuáles de estos factores influye en tipo de alimentación de las personas?

- a) El deporte realizado.
- b) **La cultura alimentaria.**
- c) El tiempo de consumo.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

4. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“La gran revolución que convirtió a los cazadores recolectores en agricultores modificó sustancialmente la presión que se ejercía sobre los recursos biológicos e inició un proceso de conocimiento y aprendizaje sobre los recursos que aún se sigue manteniendo”.

a) Verdadero.

b) Falso.

5. Indique cuál de estas opciones es la correcta:

a) En la Edad de Cobre se desarrolló la pesca en el mar Egeo.

b) En la Edad de Bronce se desarrolló la agricultura y la ganadería.

c) En la Edad de Hierro se desarrolló nuevas técnicas de agricultura.

d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

6. ¿Cuál de estos productos era común en la dieta romana?

a) Puls.

b) Garbanzos.

c) Carne de cerdo.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

7. ¿Dónde obtenían la miel, manzanas, ciruelas e higos en la Alta Edad Media?

- a) En los campos de cultivación.
- b) En los terrenos de los poderosos.
- c) **En los bosques.**
- d) En los campos de los campesinos.

8. En siglo XVI la patata era considerado un alimento para:

- a) Los seres humanos.
- b) **Para los cerdos.**
- c) Para los animales.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

9. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“En la época Contemporánea la industrialización dentro del sector alimenticio se vuelve considerable y la elaboración de productos alimenticios tradicionales, que antes se elaboran de forma artesanal, ahora se fabrican en importantes fábricas”.

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

10. ¿Para qué se puede utilizar la tecnología de los alimentos?

- a) Como una herramienta para encontrar nuevas sustancias de alimentos.
- b) Como una herramienta para producir sustancias de alimentación.**
- c) Como una herramienta para producir alimentos.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son verdaderas.

11. Indique que tipo de nutricionistas existen:

- a) Nutricionista clínico.
- b) Nutricionista colectivo.
- c) Nutricionista industria.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.**

12. ¿Cuáles son las competencias específicas de los nutricionistas en el área de alimentación colectiva?

- a) Aplicar protocolos de atención nutricional.**
- b) Aplicar normas de atención integral en alimentación y nutrición.
- c) Formular productos alimentarios revalorando su producción.
- d) Practicar valores con sentido ético y moral.

13. ¿De qué se encargan los nutricionistas y dietistas?

- a) Enseñar y guiar.
- b) Valorar y aconsejar.
- c) Investigar.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

14. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Las funciones llevadas a cabo por el nutricionista o dietista en el ámbito comunitario se dividen en funciones generales y específicas”.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

15. Los nutricionistas dentro del ámbito de la investigación se encargan de:

- a) Realizar materiales que se utilicen como soporte en la docencia.
- b) Llevar a cabo la planificación de la compra con el responsable de cocina.
- c) Realizar investigaciones básicas y/o aplicadas en las áreas de la alimentación, la nutrición y la dietética, tanto en la salud como en la enfermedad.
- d) Realizar asesoramiento en temas alimentarios y de composición nutricional, en el desarrollo de productos, en momentos de consumo y en el marketing social.

16. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“No es importante que los pacientes expliquen cada una de las preguntas que se van realizando, deberán de contestar de forma concisa y directa a las preguntas realizadas por el profesional de nutrición y dietética”.

a) Verdadero.

b) Falso.

17. ¿A qué hace referencia el diario de vida y actividad?

a) A las actividades que realiza el paciente durante todo un día.

b) A los ejercicios físicos que realiza en paciente durante la semana.

c) A los hábitos alimenticios que mantiene el paciente durante el día.

d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

18. Indique qué término corresponde con la siguiente afirmación:

“Se deberá indicar el número y el tiempo de comidas que realiza el paciente a lo largo del día”.

a) Indicadores bioquímicos.

b) Dieta habitual.

c) Indicadores dietéticos.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

19. Indique qué término corresponde con la siguiente afirmación:

“Se deberá de indicar en este apartado y se calculará las necesidades energéticas y nutricionales para el peso tanto teórico como real del paciente”.

- a) Indicadores clínicos.
- b) Indicadores bioquímicos.
- c) Indicadores antropométricos.
- d) **Indicadores dietéticos.**

20. ¿Qué objetivo se ha de cumplir para crear el plan de empresa?

- a) Comprobar y demostrar la viabilidad del proyecto.
- b) Dar credibilidad al proyecto frente a terceras personas físicas o jurídicas.
- c) Detectar e incorporar posibilidades nuevas que surjan.
- d) **Todas las opciones anteriores son correctas.**

21. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“La digestión es el proceso por el que se descomponen los alimentos que ingerimos”.

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

22. ¿Cuál es el primer paso para que el organismo consiga asimilar los nutrientes de mejor manera?

- a) La masticación.
- b) La deglución.
- c) La digestión.
- d) La absorción de nutrientes.

23. ¿Debido a qué proceso pasan los nutrientes a la sangre y son llevados a las células?

- a) Proceso de deglución.
- b) Proceso de Digestión.
- c) Proceso de absorción.
- d) Proceso de defecación.

24. Indique qué término corresponde con la siguiente afirmación:

“Movilidad energética, caracterizado por movimientos peristálticos y de mezcla”.

- a) Movilidad interdigestivo.
- b) Movilidad digestivo.
- c) Movilidad de movimientos rítmicos.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

25. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“La lengua está situada en el suelo de la cavidad bucal, ayudando a la movilización y mezcla de los alimentos con la saliva. Contiene papilas gustativas, que son las responsables del sentido del gusto”.

a) Verdadero.

b) Falso.

26. Indique cuáles de estas funciones pertenece a la faringe:

a) Deglución.

b) Respiración.

c) Fonación.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

27. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“La digestión en el intestino delgado dura varias horas y la temperatura llega a ascender a los 40 °C, por lo que a veces los azúcares y almidones a medio digerir fermentan, dando lugar a los conocidos gases que se expulsan por la boca o pasan al intestino”.

a) Verdadero.

b) Falso.

28. ¿Cuánto puede llegar a medir aproximadamente el intestino grueso?

- a) Entre 0.5 y 2 metros.
- b) Entre 1 y 2 metros.
- c) Entre 1 y 2.5 metros.
- d) Entre 1.5 y 2 metros.**

29. ¿Qué jugo es incrementado cuando el alimento avanza por el intestino grueso?

- a) No se incrementa ningún jugo.
- b) Jugo entérico o jugo intestinal.**
- c) Jugo duodenal.
- d) Jugo gástrico.

30. ¿Para qué sirve la bilis?

- a) Para descomponer los alimentos.
- b) Para ayudar en el tránsito intestinal.
- c) Para la facilitación de la digestión y la consiguiente absorción de los alimentos.**
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

31. ¿En qué legislación alimentaria se encuentra basada la de España?

- a) Estadounidense.
- b) Latinoamericana.
- c) Europea.
- d) Asiática.

32. ¿Cuáles de estas finalidades tiene el Código Alimentario Español?

- a) Realizar la definición de alimentos, condimentos estimulantes, bebidas y demás productos y materias a que alcanza esta cosificación.
- b) Establecer cuáles son las condiciones máximas que han de tener los alimentos.
- c) Indicar las condiciones excepcionales que han de tener la preparación de alimentos.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

33. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“La seguridad alimentaria y nutrición se encuentra recogida en la Ley 17/2011, de 28 de julio, de seguridad de alimentos y nutrición”.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

34. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“La calidad alimentaria viene recogida en la Ley 28/2015, de 30 de julio, para la defensa de la calidad alimentaria”.

a) Verdadero.

b) Falso.

35. ¿Cómo puede ser conocida también la comisión CAC?

a) Comisión Alimentaria del Códex.

b) Comisión de Alimentación Colaborativa.

c) Comisión Alimentaria Comunitaria.

d) Comisión del Códex Alimentarius.

36. ¿Cuáles de estas vertientes cobra la legislación alimentaria española?

a) Normas específicas derivadas de las europeas.

b) Normas específicas europeas, encargadas de regular la producción de cada tipo de producto alimentario.

c) Normas específicas españolas, que se encargan de regular la producción de cada tipo de producto alimentario.

d) Normas fruto de la transposición al derecho europeo de la normativa española correspondiente.

37. ¿Cuál es el propósito de la FAO?

- a) Llevar a cabo cambios gubernamentales, con el fin de incrementar la dotación y el consumo de dietas saludables.
- b) Llevar a cabo cambio en las políticas, con el fin de incrementar la dotación y el consumo de dietas saludables.**
- c) Llevar a cabo cambios en los centros educativos, con el fin de incrementar la dotación y el consumo de dietas saludables.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

38. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“INFOODS y FAO proporcionan, herramientas de composición, base de datos, herramientas para el desarrollo de capacidades, asesoramiento sobre política y asistencia técnica a nivel de país”.

- a) Verdadero.**
- b) Falso.

39. Cuando se lleva a cabo una evaluación y análisis del estado nutricional, se toman diferentes datos, siendo algunos de ellos:

- a) Datos clínicos.
- b) Encuesta alimentaria.
- c) Información adicional sobre estadísticas médicas y de salud.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.**

40. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Las políticas deben estar realizadas mediante declaraciones específicas, ya que de esta manera podrán tener sentido e impacto”.

a) Verdadero.

b) Falso.

41. Indique qué término hace referencia a la siguiente afirmación:

“Conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar las personas para controlar los factores que pueden causar efectos nocivos para su salud”.

a) Higiene dietética.

b) Higiene nutricional.

c) Higiene de los alimentos.

d) Hábitos alimenticios.

42. ¿Cuáles de estas enfermedades puede transmitirse mediante los alimentos?

a) Osteoporosis.

b) Campilobacteriosis.

c) Intolerancia a la lactosa.

d) Cáncer.

43. Según la OMS que la preparación higiénica de los alimentos es muy importante ¿Cuál de estas reglas se ha de seguir?

- a) Elegir los alimentos tratados con fines higiénicos.
- b) Cocinar de forma adecuada los alimentos.
- c) Consumir inmediatamente los alimentos después de ser cocinados.
- d) **Todas las opciones anteriores son correctas.**

44. ¿Por qué se han de separar los alimentos crudos de los cocinados?

- a) El alimento cocinado puede traspasar calor al alimento crudo haciendo que proliferen bacterias.
- b) **El alimento cocinado puede contaminarse debido al contacto con el alimento crudo.**
- c) El alimento crudo puede contaminarse debido al contacto con el alimento cocinado
- d) El alimento crudo puede traspasar frío al alimento cocinado haciendo que proliferen bacterias.

45. Indique si es verdadero o falso la siguiente afirmación:

“El agua es importante para preparar los alimentos como para beber”.

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

46. ¿Cuándo se puede alterar un alimento?

- a) En la obtención del producto.
- b) En la elaboración del producto.
- c) En el transporte del producto.
- d) **En cada uno de sus procesos.**

47. Indique qué término hace referencia a la siguiente afirmación:

“Sustancia no nutritiva añadidas intencionalmente a los alimentos en pequeñas cantidades, para mejorar la apariencia, sabor, consistencia o propiedades de conservación”.

- a) Concentrado en azúcar.
- b) Ahumados.
- c) **Aditivos químicos.**
- d) Aditivos biológicos.

48. ¿Cómo se ha de llevar a cabo el análisis de riesgos alimentarios?

- a) De forma ordenada.
- b) De forma estructurada.
- c) De forma sistematizada.
- d) **Todas las opciones anteriores son correctas.**

49. ¿Cómo se lleva a cabo la alerta alimentaria?

- a) Mediante la ayuda del gobierno y los medios de comunicación.
- b) Mediante el Sistema Coordinado de Intercambio Rápido de Información (SCIRI).
- c) Mediante la intervención de los empresarios.
- d) Mediante el Sistema Comunitario de Intercambio Rápido de Institución (SCIRI).

50. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Las competencias de planificación y ejecución de los controles oficiales recaen sobre las comunidades autónomas”.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

51. ¿Qué son las guías alimentarias?

- a) Pautas que se pueden encontrar de forma práctica y un lenguaje sencillo.
- b) Pautas destinadas en los envases de los alimentos.
- c) Pautas proporcionadas por los centros educativos.
- d) Pautas que se encuentran de forma didáctica y de fácil comprensión.

52. Indique la opción correcta:

- a) Las necesidades energéticas y nutricionales de la población son completamente iguales unos de otros.
- b) Las necesidades energéticas son iguales para toda la población.
- c) La población tiene necesidades energéticas y nutricionales diferentes unos de otros.
- d) Las diferencias energéticas y nutricionales no se han de tener en cuenta para las guías alimentarias.

53. ¿En los últimos años quién se ha encargado de realizar las actualizaciones de las guías alimentarias?

- a) La OMS.
- b) La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.
- c) La FAO.
- d) La Fundación Española de Nutrición.

54. ¿Cómo han de estar redactadas las guías alimentarias?

- a) Con mensajes positivos.
- b) Con un lenguaje claro.
- c) Con un lenguaje sencillo.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

55. ¿A quién va dirigida la guía alimentaria elaborada en 2019 por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria?

- a) Atención primaria.
- b) Colectivo ciudadanos.
- c) Para toda la población.
- d) La opción A y B son correctas.

56. ¿Qué es la pirámide nutricional?

- a) Un método que sirve para clasificar los alimentos.
- b) Una forma de dar importancia a algunos alimentos.
- c) Una guía alimentaria.
- d) Un método para que los niños comprendan que alimentos deben consumir.

57. Indique qué término hace referencia a esta afirmación:

“Se ha de adaptar la ingesta alimentaria al grado de actividad física y a la inversa”.

- a) Técnicas culinarias saludables.
- b) Equilibrio emocional.
- c) Balance energético.
- d) Ingesta adecuada de agua.

58. ¿Qué alimentos se incluyen en el segundo nivel de la pirámide alimenticia?

- a) Aquellos que se han de consumir de forma diaria.
- b) El consumo de cereales de grano entero.
- c) Aquellos que sean en cantidades y proporciones variables.
- d) **Todas las opciones anteriores son correctas.**

59. Indique cuál de estas opciones es falsa:

- a) El quinto nivel pertenece a la parte superior de la pirámide, se incluyen carnes rojas procesadas.
- b) **El sexto nivel, se incluyen los azúcares, snacks, dulces, su consumo ha de ser habitual.**
- c) El tercer nivel se incluye las frutas y verduras, recomendadas las de temporada.
- d) El cuarto nivel, se incluyen las carnes, pescados y mariscos de calidad que aportan proteínas y otros nutrientes.

60. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“El consumo de sal y productos que contengan grandes cantidades de este deben de ser moderados, no superando los 6 g totales al día”.

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

61. ¿Para qué se utiliza la tabla de composición de alimentos?

- a) Para llevar a cabo la valoración.
- b) Para saber la ingesta de energía.
- c) Para saber la ingesta de nutrientes.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

62. ¿De qué depende que la composición de los alimentos sean diversos?

- a) De la variedad que se trate.
- b) Del tipo de cultivo o cría.
- c) Del tipo de abono o alimentación cultivada.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

63. ¿Cuáles son las bases de datos nutricionales más conocidos y fiables?

- a) Las proporcionadas por la Federación Española de la Nutrición.
- b) Las proporcionadas por La Base de Datos Española de Composición de Alimentos.
- c) Las proporcionadas por el Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

64. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Los datos de composición de alimentos deben representar los hábitos alimenticios y el consumo de los alimentos que la población realiza en una nación”.

a) Verdadero.

b) Falso.

65. ¿Por qué factores se encuentran las tablas y bases de datos de composición alimentaria influenciadas?

a) Por los recursos humanos.

b) Por los recursos financieros.

c) Por los recursos humanos, financieros y el entorno político.

d) Por el entorno político.

66. ¿Qué minerales indica la normativa que deben incluirse en el etiquetado nutricional?

a) Calcio, fósforo, hierro, magnesio, zinc y yodo.

b) Calcio, fósforo, potasio, selenio, manganeso y yodo.

c) Fósforos, vitamina B12, potasio, selenio, magnesio y zinc.

d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

67. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“La etiqueta ha de encontrarse en un lugar poco legible e irá inscrita en un lugar que destaque y de forma que no sea visible con facilidad”.

a) Verdadero.

b) Falso.

68. Cuando en el envase se indique la fecha mínima de duración ¿Con qué término se ha de indicar?

a) Consumir preferentemente...

b) Caduca en...

c) Consumir después de...

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

69. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“La letra e que sigue al peso indica que la empresa se encuentra siguiendo un proceso estadístico de control de peso y que cumple con los márgenes de desviación, que deben ser registrados en el BOE. Dichos registros se han de conservar y estar a disposición de los inspectores que realicen auditorías”.

a) Verdadero.

b) Falso.

70. Si un producto se le ha añadido un compuesto E309, ¿de qué se trata?

- a) De un conservante.
- b) De un potenciador de sabor.
- c) De un antioxidante.
- d) De un edulcorante.

71. Indique qué término corresponde con la siguiente afirmación:

“Estrategia educativa que se encuentra diseñada con la finalidad de poder facilitar a las personas una adopción de conductas alimentarias”.

- a) Etiqueta nutricional.
- b) Educación dietética y nutricional.
- c) Formación nutricional para profesionales de salud.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

72. ¿Hacia dónde se encuentra orientada la educación en materia de nutrición?

- a) A la acción y a la práctica.
- b) A la investigación e información.
- c) A la realización de un buen hábito alimentario.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

73. ¿Cuál es la función de la educación nutricional?

- a) Proporcionar información y capacitar a las personas, sobre el etiquetado nutricional.
- b) Proporcionar información y capacitar a las personas, sobre la compra de productos adecuados.
- c) **Proporcionar información y capacitar a las personas, que sean conscientes de la alimentación y la nutrición.**
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

74. ¿A quién va dirigida la educación nutricional y dietética?

- a) Individual.
- b) Familiar/grupal.
- c) Comunitario/institucional.
- d) **Todas las opciones anteriores son correctas.**

75. ¿Qué beneficios existen para los padres y madres recibir una educación nutricional?

- a) Trabajan para integrar la educación en las políticas nacionales.
- b) **Mejoran sus conocimientos y habilidades para dar a sus hijos.**
- c) Hacen mejor uso de los alimentos locales.
- d) Saben cómo proporcionar comida a los estudiantes.

76. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Para que la promoción de la salud pueda llevarse a cabo, es necesario que intervengan los procesos políticos y sociales globales, con el fin de fortalecer las habilidades, capacidades de las personas, modificaciones de las condiciones sociales, ambientales y económicas”.

a) Verdadero.

b) Falso.

77. ¿Cuál es una de las funciones de los profesionales de la salud?

a) Modificación del pensamiento sobre la alimentación de los pacientes.

b) Indicar solamente las enfermedades existentes en el paciente.

c) Modificación de las conductas alimentarias de los pacientes.

d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

78. ¿Mediante qué programa español se crea la primera guía alimentaria de este país?

a) ADELAU.

b) EDALNU.

c) ELDANU.

d) UNLADE.

79. El programa EDALNU daba importancia a:

- a) A los padres y maestros.
- b) A los alumnos de los centros educativos.
- c) A los profesionales de nutrición y dietética.
- d) La formación de los educadores y profesionales sanitarios.

80. ¿Para qué sirven las directrices dietéticas?

- a) Para la educación nutricional y dietética.
- b) Para las orientaciones políticas comerciales y agrícolas.
- c) Para la seguridad alimentaria.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

81. ¿De qué factores depende las necesidades nutricionales?

- a) Estado fisiológico y actividad física.
- b) Edad, sexo, actividad física y estado fisiológico.
- c) Edad, sexo, estado fisiológico y constitución de la persona.
- d) Metabolismo y actividad física.

82. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Durante el primer trimestre del embarazo no será necesario aportar alimentos adicionales con la finalidad de fortalecer el útero de la madre, pechos y sangre”.

a) Verdadero.

b) Falso.

83. ¿Cuál es uno de los principales problemas que tienen las personas mayores respecto a la alimentación?

a) La demencia.

b) La masticación.

c) La deglución.

d) Las opciones B y C son correctas.

84. ¿Cómo es liberada la energía que se obtiene de los alimentos?

a) Mediante diferentes etapas.

b) A través de la respiración celular.

c) Mediante una sola etapa.

d) Mediante dos etapas.

85. ¿Cuál de estas funciones no pertenece a la mitocondria?

- a) Concentración y secreción de ciertas sustancias.
- b) Almacén o reservorio de energía.
- c) Creación de la energía.
- d) Respiración celular.

86. ¿Dónde sucede la primera fase de respiración celular?

- a) En los pulmones.
- b) En la glucosis.
- c) En la parte externa de la mitocondria.
- d) En las células.

87. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“La glucosis es un proceso catabólico formado por nueve pasos enzimáticos, en esta se degrada la glucosa en 2 moléculas de ácido pirúvico, tiene lugar en el citosol y este no necesita de oxígeno, cada paso es catalizado por una enzima diferente, las nuevas enzimas están en el citoplasma celular”.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

88. Indique qué término hace referencia a las siguiente afirmación:

“Cadena de relaciones químicas donde intervienen enzimas específicas”.

- a) **Ciclo de Krebs.**
- b) Ácido fólico.
- c) Acetil-CoA.
- d) GTA.

89. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Cuando los electrones fluyen desde el complejo NADH deshidrogenasa hacia CO_2 , causa un bombeo de protones dirigido al espacio intermembranal, lo que provoca un pendiente electroquímica”.

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

90. ¿En qué porcentaje se realiza el balance energético?

- a) 70% son moléculas de ATP y el 30% de energía calórica.
- b) 60% son moléculas de ATP y gradientes de protones y el 40% de energía calórica.
- c) **40% son moléculas de ATP y gradientes de protones y el 60% de energía calórica.**
- d) 30% son moléculas de ATP y el 70% de energía calórica.

91. ¿Cómo se pueden clasificar los nutrientes?

- a) Según su función, su calidad o su cantidad.
- b) Según su función, su importancia o su cantidad.**
- c) Según su proporción, su calidad o sus características.
- d) Según su importancia, su función o su calidad.

92. Indique qué término corresponde con la siguiente afirmación:

“Son constructivos, es por ello, por lo que aportan minerales imprescindibles para la estructura del organismo, ayudando al crecimiento, renovación y reparación de los diferentes tejidos que forman el organismo”.

- a) Nutrientes reguladores.
- b) Nutrientes energéticos.
- c) Nutrientes plásticos.**
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

93. ¿Qué son los micronutrientes?

- a) Sustancias que el organismo necesita en grandes dosis.
- b) Sustancias que el organismo necesita en pequeñas dosis.**
- c) Sustancias que el organismo necesita en dosis moderadas.
- d) Sustancias que el organismo no necesita.

94. ¿Qué son las proteínas?

- a) Micromoléculas compuestas de carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno.
- b) Micronutrientes compuestas de carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno.
- c) **Macromoléculas compuestas de carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno.**
- d) Células compuestas de carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno.

95. ¿Cuál es uno de los esteroides más importantes y conocidos?

- a) Estanol.
- b) **Colesterol.**
- c) Fitoesterol.
- d) Hopanoide.

96. La fructosa es un hidrato de carbono simple que pertenece a:

- a) A la lactosa.
- b) A la sacarosa.
- c) Al almidón.
- d) **A las frutas.**

97. Indique qué término hace referencia a la siguiente afirmación:

“Sustancias naturales inorgánicas que se encuentra distribuida por la naturaleza y presentes de igual forma en los alimentos, pueden tener un 4 o 5% del peso corporal del organismo aproximadamente”.

- a) **Minerales.**
- b) Lípidos.
- c) Proteínas.
- d) Hidratos de carbono.

98. ¿Cuáles de estos minerales son oligoelementos?

- a) Manganeso.
- b) Cobre.
- c) Yodo.
- d) **Todas las opciones anteriores son correctas.**

99. El déficit de ciertas vitaminas puede conllevar a que la persona padezca:

- a) Avitaminosis.
- b) **Hipovitaminosis.**
- c) Hipervitaminosis.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

100. Una nutrición deficiente puede conllevar a:

- a) Desnutrición.
- b) Malnutrición relacionada con los micronutrientes.
- c) Sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

101. La energía suministrada diariamente al organismo sirve para:

- a) El gasto metabólico basal, acción termogénica de los alimentos y actividad física.
- b) El gasto metabólico basal.
- c) La acción termogénica de los alimentos.
- d) La actividad física.

102. ¿A cuántas calorías corresponde 1 Kcal?

- a) 100 calorías.
- b) 500 calorías.
- c) 1.000 calorías.
- d) 1.500 calorías.

103. ¿Qué se entiende por balance energético?

- a) Equilibrio existente entre la energía que obtenemos del consumo de alimentos y la energía que gasta la persona durante un mes.
- b) Equilibrio existente entre la energía que se obtiene del consumo de alimentos y la que se acumula.
- c) Equilibrio existente entre la energía acumulada y la gastada durante el día.
- d) Equilibrio existente entre la energía que obtenemos mediante el consumo de alimentos y la energía que gasta la persona durante el día.

104. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Dentro del balance energético, tanto la ingesta energética como el gasto energético, pueden ser modificadas por la persona”.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

105. ¿Cuántos días corresponde realizar ejercicio moderado?

- a) 1 – 3 días a la semana.
- b) 3 – 5 días a la semana.
- c) 6 – 7 días a la semana.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

106. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Un enfoque actualizado referente a las guías dietéticas que se centra en los alimentos, la densidad nutricional de estos incluye los aportes dietéticos que se recomienda, la ingesta de los nutrientes deseados y los objetivos poblacionales”.

a) Verdadero.

b) Falso.

107. ¿Para qué sirve la densidad de los nutrientes?

a) Para conocer las ingestas totales que se realizan de los alimentos.

b) Para averiguar los nutrientes que tiene un alimento.

c) Para conocer la cantidad de energía que gastamos.

d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

108. Indique la opción errónea:

a) Alimentos con gran cantidad de energía como los dulces.

b) Alimentos densos en nutrientes como los vegetales.

c) Los alimentos densos en energía suelen ser los vegetales.

d) Alimentos con pocos nutrientes como los dulces.

109. ¿En qué se centran los objetivos nutricionales?

- a) En la calidad de los macronutrientes.
- b) En la cantidad de macronutrientes.
- c) En los nutrientes y componentes alimenticios no nutricionales.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

110. ¿Quiénes se encargan de elaborar los objetivos nutricionales?

- a) El gobierno de cada país.
- b) Los organismos internacionales.
- c) Las comunidades autónomas.
- d) Los profesionales de la salud.

111. ¿Qué finalidad tiene el Código Alimentario Español?

- a) Definir el concepto de alimento.
- b) Establecer las condiciones mínimas de los alimentos así como sus características básicas.
- c) Establecer condiciones mínimas sobre los procedimientos de elaboración, distribución y conservación.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

112. ¿Quién creó los grupos alimenticios?

- a) OMS.
- b) FAO.
- c) EDALNU.
- d) FEN.

113. ¿Cuáles son las principales vitaminas que aporta el grupo alimenticio I?

- a) Vitamina A, grupos B y C.
- b) Vitamina A, D, riboflavina, B 12 y colina.
- c) Vitamina D, K, B 6 y B12.
- d) Vitamina K, A, niacina, riboflavina y colina.

114. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Dependiendo de tipo de animal mamífero, raza, edad, dieta, estado de lactancia, número de veces que ha parido, sistema agrícola, entorno físico y estación del año, la leche puede variar de color, sabor y composición”.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

115. La carne es rica en:

- a) Oligoelementos.
- b) Vitaminas y minerales.
- c) **Proteínas, hierro, vitaminas y minerales.**
- d) Proteínas y hierro.

116. Dependiendo de la grasa que posean los pescado, se pueden clasificar en:

- a) Pescados túnidos y espáridos.
- b) **Pescado blanco y pescado azul.**
- c) Pescado planos y redondos.
- d) Pescados salmónidos y demersal.

117. ¿De qué depende la variación nutricional existente en los huevos?

- a) Al tipo de gallina que lo ponga.
- b) Al tipo de alimentación que reciba el animal.
- c) Al tipo de ambiente en el que viva el animal.
- d) **Al tipo de gallina que lo ponga y la alimentación que reciba el animal.**

118. ¿Qué alimentos forman el grupo III?

- a) Las legumbres.
- b) Las verduras y hortalizas.
- c) Los frutos secos y las legumbres.
- d) Los frutos secos.

119. Indique qué término hace referencia la siguiente afirmación:

“Son aquellas hortalizas que contienen entre un 5 y un 10 % de hidratos de carbono”.

- a) Grupo A.
- b) Grupo B.
- c) Grupo C.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

120. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“La fruta se encuentra compuesta por agua entre un 80 y un 95% de su peso, esto ayuda a la hidratación del organismo cuando son consumidos”.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

121. ¿De dónde se obtiene principalmente las calorías?

- a) Del grupo alimenticio VI.
- b) De los cereales y derivados, incluyendo azúcares y dulces.
- c) De las frutas y las verduras.
- d) La opción A y B son correctas.

122. ¿Cuáles de estos productos no se consideran cereales?

- a) Trigo y arroz.
- b) Maíz y avena.
- c) Patata.
- d) Centeno y cebada.

123. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Los cereales que poseen gluten contienen muchos aminoácidos esenciales, como es el caso de la lisina y el triptófano, estos contienen un valor biológico y nutricional alto, se encuentran principalmente en los granos de secano, como es el caso del trigo, centeno, cebada, entre otros”.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

124. Indique qué término hace referencia a la siguiente afirmación:

“Son las harinas de fuerza utilizadas habitualmente en las panaderías, con ellas se puede elaborar panes, bases de pizzas y empanadas”.

- a) 0.
- b) 00.
- c) 000.
- d) 0000.

125. ¿De qué depende el valor nutricional de la bollería y la pastelería?

- a) Que contengan hidratos de carbono y lípidos.
- b) **Depende de la composición de los ingredientes que se han utilizado para su elaboración.**
- c) Que contengan lácteos e hidratos de carbono.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

126. ¿A qué tipo de grasa pertenecen el omega-3 y el omega-6?

- a) Grasas trans.
- b) Grasas saturadas.
- c) **Grasas insaturadas.**
- d) Grasas poliinsaturadas.

127. ¿Qué aporta a las personas las grasas animales?

- a) **Ácidos grasos saturados.**
- b) Ácidos grasos poliinsaturados.
- c) Ácidos grasos insaturados.
- d) Grasas trans.

128. ¿Qué vitaminas puede proporcionar el consumo de mantequilla?

- a) **Vitamina A, D, E y K2.**
- b) Vitamina A, B12, E y D.
- c) Vitamina A, C, E y D.
- d) Vitamina D, E, C y B6.

129. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“El aceite de semilla es aquel que procede de los frutos o semillas que permite obtener un producto aceptable, para ello se extraen mediante disolventes químicos y una vez que son extraídos se refinan, mediante procesos químicos o físicos”.

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

130. Indique qué término hace referencia con la siguiente afirmación:

“Productos de aspecto graso que son elaborados principalmente con grasas y aceites comestibles y que pueden contener agua y otros ingredientes comestibles”.

- a) Margarina.
- b) Mantequilla.
- c) Grasas anhidradas.
- d) **Preparados grasos.**

131. ¿En qué década se introducen los alimentos funcionales en Europa?

- a) 50.
- b) 60.
- c) 80.
- d) **90.**

132. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Según la OMS el 75% de la población no lleva a cabo las recomendaciones sobre hábitos saludables y alimentación”.

- a) Verdadero.
- b) **Falso.**

133. ¿Qué dos sectores intervienen en los alimentos funcionales?

- a) Por un lado los profesionales de la ciencia de la nutrición y por otro, las industrias, productores y distribuidores del alimento.
- b) Por un lado los profesionales de la ciencia de la nutrición y por otro, los consumidores.
- c) Por un lado las industrias, productores y distribuidores de alimentos, y por otro los consumidores.
- d) Por un lado los consumidores y por otro lado los vendedores.

134. ¿Qué se ha de tener en cuenta para que un producto se considere funcional?

- a) Las propiedades beneficiosas han de ser veraces.
- b) Han de ser efectivos en toda la población.
- c) Han de producir efectos beneficiosos sobre la salud.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

135. ¿En qué alimentos pueden haber terpenos y triterpenos?

- a) En las frutas cítricas.
- b) En la soja.
- c) En los lácteos.
- d) En las bebidas fermentadas.

136. Indique qué término hace referencia a la siguiente afirmación:

“Son productos que ayudan en la reducción del colesterol como los esteroides/estanoles vegetales, fibra, proteínas de soja, entre otros”.

- a) Prevención de la obesidad.
- b) Prevención de enfermedades cardiovasculares.**
- c) Mejora de la inmunidad del organismo.
- d) Mejora del rendimiento.

137. ¿Con qué tipo de micronutrientes se incluyen en los alimentos funcionales dirigidos al antienvjecimiento?

- a) Calcio y vitamina D.
- b) Omega-3 y omega-6.
- c) Vitaminas y antioxidantes.**
- d) DHA y EPA.

138. ¿A quién va dirigido los alimentos funcionales?

- a) Toda la población.
- b) Personas con necesidades especiales.
- c) Deportistas.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.**

139. ¿Cómo se encuentran regulados los alimentos funcionales?

- a) Mediante una legislación específica.
- b) Mediante normas generales.
- c) Como los demás alimentos.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

140. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Dentro de la legislación europea existen diferentes partes que se encargan de cubrir aspectos específicos de seguridad alimentaria como es el caso de los contaminantes, riesgos microbiológicos, higiene, entre otros”.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

141. ¿Qué funciones cumplen las bebidas?

- a) Saciar la sed.
- b) Mantener el cuerpo hidratado.
- c) Sentirse saciado.
- d) Las opciones A y B son correctas.

142. ¿Cuáles son las bebidas no alcohólicas más destacadas?

- a) Zumos y leche.
- b) Té y café.
- c) Agua.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

143. ¿De qué se encuentran formadas las bebidas vegetales?

- a) De leche.
- b) De agua y un 10 o 15% de frutos secos, frutas, legumbres, cereales o semillas.
- c) De leche y un 10 o 15% de frutos secos, frutas, legumbres, cereales o semillas.
- d) De agua, edulcorantes e ingredientes de procedencia animal y vegetal.

144. ¿Cómo se clasifican las bebidas alcohólicas?

- a) Bebidas fermentadas.
- b) Cervezas.
- c) Bebidas destiladas.
- d) Las opciones A y C son correctas.

145. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Existen dos variedades de uvas rojas y blancas, dependiendo de donde son cultivadas y con los factores ambientales, se puede conseguir diferentes sabores y olores, también influenciará en nivel nutricional del vino”.

a) Verdadero.

b) Falso.

146. Indique qué efectos pueden causar en el sistema nervioso el consumo excesivo de alcohol:

a) Aumento de pulsaciones, el gasto cardíaco y la presión arterial.

b) Alteración muscular.

c) Ruptura fibrilar y contracturas.

d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

147. ¿Cuáles son las principales razones por las que se piensa que los alimentos ultraprocesados tienen efectos negativos para la salud?

a) Son nutricionalmente desequilibrados.

b) Contienen una alta densidad dietética.

c) Con ello se pueden crear adicción.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

148. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Se entiende por alimentos transgénicos aquellos que se encuentran genéticamente modificados, por lo que los ingredientes que componen el alimento, tienen algunos que proceden de un gen de otra especie”.

a) Verdadero.

b) Falso.

149. Indique qué término hace referencia a la siguiente afirmación:

“En la producción del alimento no se utilizan químicos artificiales o pesticidas, solo se utilizan los naturales”.

a) Alimento ecológico.

b) Alimento orgánico.

c) Alimento funcional.

d) Alimento biológico.

150. ¿Para qué se utilizan los alimentos dietéticos?

a) Para el control de peso.

b) Dietas sin gluten.

c) Para deportistas.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

151. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“La dietética como una ciencia se encarga de estudiar las combinaciones de los alimentos, de esta manera, poder indicar cuál es el modo y el estilo de vida más adecuado y saludable para la persona, sin tener en cuenta las necesidades psicológicas, fisiológicas y socio-culturales que pueda tener cada una de ellas”.

a) Verdadero.

b) Falso.

152. ¿Por qué motivos puede deberse que una persona padezca una enfermedad?

a) Debido a la alimentación.

b) Debido a malos hábitos alimenticios.

c) Por el consumo de alimentos poco saludables.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

153. ¿Cuál de estas enfermedades conlleva a la restricción obligatoria de alimentos?

a) Dislipemias.

b) Hipertensión arterial.

c) Diabetes.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

154. ¿Cuál de estas características no corresponde con una alimentación saludable?

- a) Equilibrada.
- b) Suficiente.
- c) Adaptada.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

155. Indique qué término corresponde con la siguiente afirmación:

“Manera de alimentarse donde la aportación de los alimentos es variado, las cantidades es adaptada a cada persona”.

- a) Dieta equilibrada.
- b) Hábito alimenticio saludable.
- c) Dieta saludable.
- d) Dietética.

156. ¿Qué sucede si una persona tiene deficiencia de un nutriente de forma prolongada?

- a) Se puede producir la desaparición progresiva del tejido.
- b) Puede desarrollar alteraciones bioquímicas.
- c) Puede existir manifestaciones clínicas.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

157. Para poder realizar el historial clínico, es necesario:

- a) Realizar una exploración física, tener un análisis bioquímico y hematológico.
- b) Realizar solamente una exploración física.
- c) Realizar solamente un análisis bioquímico y hematológico.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

158. ¿Cuáles son los principales indicadores antropométricos de la situación nutricional?

- a) Peso para la talla.
- b) Índice de piernas.
- c) Estatura para la edad.
- d) Las opciones A y C son correctas.

159. ¿Por qué actualmente se está dejando de utilizar la fórmula de IMC?

- a) Porque no indica el índice de masa corporal.
- b) Porque no existe diferencia entre la grasa corporal y la musculatura.
- c) Porque solo se tiene en cuenta la estatura y el peso de la persona.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

160. ¿Para qué es utilizada la historia dietética?

- a) Para llevar a cabo la descripción de los alimentos.
- b) Para saber cuál es la ingesta que se ha de hacer de los alimentos.
- c) Para saber el período de tiempo necesario de la ingesta de alimentos.
- d) Para llevar a cabo la descripción de los alimentos, la ingesta que se ha de hacer de los nutrientes y el período de tiempo necesario.

161. ¿Qué tipo de relación existe entre la nutrición, dietética y las enfermedades del aparato digestivo?

- a) Unilateral
- b) Multilateral.
- c) Bilateral.
- d) No tienen relación alguna.

162. ¿A qué se deben las infecciones gastrointestinales?

- a) Por virus.
- b) Por bacterias.
- c) Por parásitos.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

163. Para poder considerar una diarrea como crónica, ¿Cuánto tiempo ha de pasar padeciendo esta?

- a) 1 semana.
- b) 2 semanas.
- c) 3 semanas.
- d) 4 semanas.

164. ¿Cuál de estas recomendaciones no se ha de seguir si una persona padece de estreñimiento?

- a) Consumir alimentos con fibra.
- b) Consumir productos bajo en grasas.
- c) Consumir bebidas con gas.
- d) Realizar actividad física de forma regular.

165. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Las alergias alimentarias se dan debido a un fallo de la intolerancia inmunológica del cuerpo debido a la carga genética de la persona, el estado de la barrera de la mucosa intestinal, la edad, la cantidad y la forma de presentación de los alimentos, entre otros factores”.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

166. ¿Qué factores pueden hacer que se agraven los síntomas de las alergias?

- a) Consumo de medicamentos antiinflamatorios.
- b) No consumir alimentos que contenga el compuesto al que se es alérgico.
- c) Consumo de alcohol.
- d) Tanto la opción A como la C son correctas.

167. ¿Qué personas suelen padecer mayoritariamente la alergia al huevo?

- a) En personas mayores.
- b) En la niñez.
- c) En personas adultas.
- d) Mujeres embarazadas.

168. ¿Qué han de evitar las personas que tienen alergia al marisco?

- a) Mariscos.
- b) Alimentos que contengan en los ingredientes algún tipo de marisco.
- c) Alimentos que contengan trazas de marisco.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

**169. Cuando una persona padece de alergia PR-5 (taumatina), ¿
A qué puede tener alergia?**

- a) **Manzana, cereza, pimiento, kiwi o uva.**
- b) Castañas, aguacate o plátano.
- c) Melocotón, ciruela, soja, espárragos o lechuga.
- d) Nabo o sauco.

170. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Los síntomas que producen las intolerancias alimentarias son más graves que las que causan las alergias, siendo estas muy molestas y perjudiciales para la salud”.

- a) Verdadero.
- b) **Falso.**

**171. ¿Según la OMS cómo define a las sociedades sobrealimentadas y
malnutridas?**

- a) Una carga de la malnutrición.
- b) **Doble carga de la malnutrición.**
- c) Una malnutrición generalizada.
- d) Un factor a tener en cuenta.

172. ¿Qué favorece el consumo abusivo de alimentos refinados?

- a) A una alimentación saludable.
- b) A una alimentación equilibrada.
- c) A tener un peso saludable.
- d) A favorecer la obesidad y la malnutrición.

173. ¿En qué personas predomina más la diabetes mellitus?

- a) En hombres.
- b) En mujeres.
- c) En niños.
- d) En toda la población.

174. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“La diabetes tipo I, afecta principalmente a adultos, suelen padecerlas personas obesas y que mantienen un estilo de vida sedentaria. Las personas que padecen este tipo de diabetes producen insulina pero no la suficiente para llevar a cabo un correcto funcionamiento”.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

175. Indique cuales de estas recomendaciones debe tener en cuenta una persona que padezca de diabetes:

- a) Controlar el nivel de la glucosa en sangre.
- b) Mantener un peso adecuado.
- c) Alcanzar o mantener un nivel de lípidos en sangre adecuados.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

176. Para poder prevenir la hipercolesterolemia ¿Qué dieta se ha de llevar a cabo?

- a) Rica en ácidos grasos monoinsaturados.
- b) Rica en ácidos grasos poliinsaturados.
- c) Rica en ácidos grasos saturados.
- d) Rica en ácidos grasos insaturados.

177. ¿Cuál es la cantidad de huevo adecuada para personas que padecen enfermedades cardiovasculares?

- a) 2 o 3 a la semana.
- b) 5 o 6 a la semana.
- c) 1 o 2 a la semana.
- d) 3 o 4 a la semana.

178. ¿Qué implica el consumo de frutas y verduras en las enfermedades cardiovasculares?

- a) El aumento de colesterol.
- b) El aumento de triglicéridos.
- c) No implica el aumento de triglicéridos ni del colesterol.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

179. ¿Cuáles pueden ser las consecuencias del consumo de café en personas que padezcan enfermedades cardiovasculares?

- a) Aumento de la tensión arterial.
- b) Disminución de los lípidos.
- c) Aumento de la pérdida de peso.
- d) Alteración de los ácidos grasos consumidos.

180. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“La base de la alimentación de las personas que padecen enfermedades cardiovasculares ha de ser de verduras frescas, preferentemente crudas, como un plato de ensalada, además de cereales y legumbres. Se han de priorizar los cereales integrales”.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

181. ¿Con qué prueba se averigua si una persona padece osteoporosis u osteopenia?

- a) Mediante un análisis de sangre.
- b) Mediante un análisis físico.
- c) **Mediante la medición de la densidad ósea.**
- d) Mediante pruebas metabólicas.

182. ¿A qué puede deberse la osteoporosis?

- a) Por la menopausia.
- b) Por la edad.
- c) Por el consumo de fármacos o enfermedades que provocan pérdida de tejido óseo.
- d) **Todas las opciones anteriores son correctas.**

183. ¿Cuáles de estos alimentos se recomienda consumir a personas que tengan osteoporosis?

- a) Salmón.
- b) **Col.**
- c) Lentejas.
- d) Harina de trigo refinada.

184. ¿Qué puede llevar que el organismo tenga un aumento de excreción de calcio?

- a) El consumo de sodio.
- b) El consumo de lácteos.
- c) El consumo de proteínas.
- d) El consumo de vegetales.

185. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Cada tipo de cáncer presentan las mismas características unas de otras, es por ello que es considerada la misma enfermedad, ya que un cáncer de mama es igual que un cáncer de colon, dada la causa del mismo, la evaluación y el tratamiento necesario para tratarlo”.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

186. ¿Para qué sirve mantener un tratamiento nutricional en personas que padecen cáncer?

- a) Para encontrarse con fuerzas.
- b) Para mantener saludables sus tejidos corporales.
- c) Para disminuir los efectos secundarios de los tratamientos.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

187. ¿Para qué sirve los tratamientos dietéticos dirigidos a los síntomas causados por los tratamientos utilizados para curar el cáncer?

- a) Para ayudar al paciente a obtener los nutrientes necesarios.
- b) Para que sea más fácil obtener los nutrientes necesarios.
- c) Para facilitar al paciente el consumo de alimentos apropiados.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

188. ¿Cuáles de estas recomendaciones no se ha de seguir si la persona que tiene inflamación de garganta y dificultad para tragar debido a un síntoma del tratamiento contra el cáncer?

- a) Consumir alimentos y bebidas ricos en proteínas y calorías.
- b) Cortar los alimentos en trozos pequeños. Usar una licuadora o procesador de alimentos para suavizar los alimentos.
- c) Comer 5 o 6 platos pequeños de comida en lugar de 3 platos grandes.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

189. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Existen alimentos que sirven como protectores, con el fin de no desarrollar el cáncer”

- a) Verdadero.
- b) Falso.

190. ¿Para qué sirven los agentes fotogénicos?

- a) **Impiden la activación de los oncogenes.**
- b) Se encargan de activar los oncogenes.
- c) Actúan favoreciendo la aparición del cáncer.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

191. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“La anorexia en sus inicios se encontraba asociada a los religiosos, que utilizaban esta como una penitencia. Por otro lado, la bulimia, se encontraba asociada a las clases altas, al poder permitirse consumir abundantes cantidades de comida, llegaban a vomitar para poder continuar comiendo”.

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

192. ¿Cuáles de estos factores personales son comunes en los trastornos de la conducta alimentaria?

- a) Pubertad temprana.
- b) Obesidad previa.
- c) Rasgos del carácter.
- d) **Todas las opciones anteriores son correctas.**

193. Indique qué término hace referencia con la siguiente afirmación:

“Son enfermedades mentales graves, que se encuentran relacionadas con la conducta de los hábitos alimentarios, que son alteradas, llegando a comer de forma descontrolada hasta la falta de ingesta de alimentos”.

- a) Bulimia.
- b) Anorexia.
- c) Trastorno de la conducta alimentaria.
- d) Obesidad.

194. ¿Cuáles de estos alimentos suelen restringir algunas personas que padecen anorexia nerviosa?

- a) Líquidos.
- b) Todos los alimentos.
- c) Solo fruta y verdura.
- d) Las opciones A y B son correctas.

195. ¿En qué consiste el trastorno por atracón?

- a) Consumo de pequeñas cantidades de alimento.
- b) Consumo de grandes cantidades de alimento.
- c) Consumo de ciertos alimentos de forma controlada.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.

196. Indique qué término hace referencia a la siguiente afirmación:

“Se caracteriza por tener demasiado en cuenta la calidad de la comida consumida, por lo tanto, se puede entender como una obsesión por la comida biológica, pura y saludable”.

- a) Vigorexia.
- b) Ortorexia.**
- c) Anorexia.
- d) Bulimia.

197. Si una persona con obesidad o sobrepeso pierde entre un 5 y un 10% de su peso ¿A qué ayuda?

- a) A aumentar las enfermedades del sobrepeso u obesidad.
- b) A concienciar sobre el buen estado de salud.
- c) A la disminución de los trastornos y enfermedades que se encuentran relacionadas con el sobrepeso u obesidad.**
- d) A aumentar los trastornos causados por el sobrepeso u obesidad.

198. Indique si es verdadera o falsa la siguiente afirmación:

“Los snack preparados ayudan al aumento de peso poco saludable”.

- a) Verdadero.**
- b) Falso.

199. ¿En qué consiste el síndrome del comedor nocturno?

- a) En consumir mucho alcohol durante la noche.
- b) En darse atracones de comida.
- c) **En comer grandes cantidades de alimento en la noche.**
- d) En no comer nada durante la noche.

200. ¿Cuáles de estas recomendaciones ha de seguir una persona que padezca de obesidad?

- a) Tomar siempre el desayuno.
- b) Comer proteínas magras.
- c) Comer cantidades menores de comida y evitar el picoteo.
- d) **Todas las opciones anteriores son correctas.**