



CUADERNO DE EVALUACIÓN

**SALUD, 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:**

<input checked="" type="checkbox"/>	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
---	---	---	---







## Evaluación Final

---

1. Desde el punto de vista histológico y funcional, el páncreas...
  - a) Es una glándula mixta que tiene estructuras de carácter exocrino y endocrino.
  - b) Es el órgano de mayor tamaño, participante en la formación del conducto colédoco.
  - c) Lleva a cabo el reparto de la mucosa, las serosas y las seromucosas.
  - d) Está dividido en glándulas parótidas y glándulas serosas.
  
2. El intestino delgado diferencia tres partes: el duodeno, el yeyuno y...
  - a) El recto.
  - b) El íleon.
  - c) el ciego.
  - d) La flexura cólica.
  
3. La acromegalia se asocia con...
  - a) El hipopituitarismo, enfermedad asociada con el enanismo.
  - b) La producción insuficiente de hormonas tiroideas.
  - c) La secreción de cortisol.
  - d) La producción excesiva de la hormona del crecimiento.
  
4. La gastroparesia es una patología propia del...
  - a) Intestino delgado.
  - b) Estómago.
  - c) Intestino grueso.
  - d) Hígado.

**5. La hipofaringe...**

- a) Representa la porción más baja de la faringe, y sirve de esfínter de las vías respiratorias y digestivas, impidiendo el ahogamiento.
- b) Representa la zona más alta de la faringe, encargada de deglutir el bolo alimenticio.
- c) No está dispuesta para el paso del alimento, sino que es la zona posterior a las fosas nasales.
- d) Está representada por la zona anterior de la cavidad bucal, asociándose con la lengua.

**6. Las enzimas digestivas...**

- a) Son agregadas de forma voluntaria a nivel intestinal.
- b) Son agregadas al intestino grueso.
- c) Son medios básicos físicos añadidos al alimento antes de su consumo.
- d) Posibilitan la absorción de glúcidos, lípidos y proteínas, pudiendo ser absorbidas y transportadas por la sangre.

**7. Las tres funciones de la boca son...**

- a) Transporte, secreción y absorción.
- b) Masticar, salivar y deglutir.
- c) Digestiva y metabólica.
- d) Control y estimulación.

**8. Una de las funciones del esófago es...**

- a) Absorción.
- b) Control.
- c) Transporte.
- d) Mecánica.

**9.** Las células parietales se encuentran...

- a) Esófago.
- b) En el cardias.
- c) En el fundus y en el cuerpo.
- d) En el epitelio superficial del antro.

**10.** Las glándulas anejas se dividen en...

- a) Glándulas salivares mayores y menores.
- b) Glándulas parótida y submaxilar.
- c) Glándula salivares mayores y glándula parótida.
- d) Todas las opciones son correctas.

**11.** ¿Cuáles de las siguientes vitaminas están catalogadas como hidrosolubles?

- a) Vitamina K.
- b) Tiamina y ácido pantoténico, entre otras.
- c) Vitaminas A y D.
- d) Vitamina D y E.

**12.** El ácido graso oleico, se asocia a los ácidos...

- a) Grasos monoinsaturados.
- b) Grasos saturados.
- c) Grasos poliinsaturados.
- d) Grasos trans.

**13.** En la composición de las hemicelulosas, además de incluirse glucosa, existen otros azúcares como son la arabinosa y...

- a) Celulosa.
- b) Lecitina.
- c) Almidón.
- d) Manosa.

**14.** Identifica cuál o cuáles de las siguientes vitaminas se consideran liposolubles:

- a) Vitamina C.
- b) Vitaminas del grupo B.
- c) Vitaminas A y D.
- d) La niacina, piridoxina y biotina.

**15.** Indica cuál de las siguientes afirmaciones sobre las características o funciones de las proteínas es correcta:

- a) Todas las proteínas se digieren de igual modo.
- b) El tipo de tratamiento térmico o cocinado de un producto no modificará el coeficiente de digestibilidad de un producto, manteniendo las propiedades de las proteínas.
- c) Las proteínas con mayor valor biológico son aquellas que presentan un menor número de aminoácidos.
- d) No todas las proteínas presentan las mismas cualidades.

**16.** Las proteínas se forman a partir de aminoácidos, siendo su principal componente...

- a) El nitrógeno.
- b) El oxígeno.
- c) El hierro.
- d) Calcio.



**17.** Se identifica como micronutriente...

- a) Las vitaminas.
- b) Las grasas.
- c) Las proteínas.
- d) Los hidratos de carbono.

**18.** Señala cuál de los siguientes azúcares se clasifica como azúcares disacáridos:

- a) Fructosa.
- b) Galactosa.
- c) Sacarosa.
- d) Glucosa.

**19.** Los oligosacáridos son se diferencian entre:

- a) Oligosacárido glucémicos y no glucémicos.
- b) Maltodextrina y otras dextrinas.
- c) Maltodextrina y otras dextrinas y fructooligosacáridos.
- d) Almidón y glucógeno.

**20.** El almidón es...

- a) Un polisacárido de reserva de glucosa en los animales.
- b) La principal reserva energética de las plantas.
- c) Un carbohidrato derivado de la fermentación de la glucosa.
- d) Todas las opciones son correctas.

**21.** Indica cuál de las siguientes afirmaciones sobre las características y propiedades de las carnes, huevos y pescados es verdadera:

- a) Las carnes magras presentan hasta un 23% de contenido graso.
- b) El porcentaje proteico de la carne varía entre el 35 y 45 %, y también aportan el 20 % de aminoácidos esenciales.
- c) Las carnes son una excelente fuente de vitaminas C y E.
- d) La carne presenta un alto porcentaje de ácidos grasos saturados, siendo esta uno de los aspectos negativos de su consumo.

**22.** Indica cuál de las siguientes afirmaciones sobre los alimentos y su composición es correcta:

- a) Ningún alimento es capaz de aportar todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento del organismo y en las cantidades requeridas, por lo que toda dieta debe ser variada, permitiendo así aportar los nutrientes necesarios.
- b) Aquellos alimentos que solo aportan un nutriente de forma principal suelen tener aportes energéticos muy bajos, en relación con el resto de componentes.
- c) Dentro de un mismo grupo de alimentos, sus contenidos nutricionales serán siempre diferentes.
- d) Los nutrientes serán comunes en todos los alimentos, sin que haya ningún nutriente o grupo predominante en cada alimento.

**23.** La leche y sus derivados son ricos en:

- a) Grasas hidrogenadas hasta un 15 % de las kilocalorías contenidas, vitaminas liposolubles, como la tiamina y minerales como, por ejemplo, el calcio.
- b) Minerales, especialmente el calcio, vitaminas liposolubles como las vitaminas A y D, y proteínas, suponiendo en torno al 3,5 % de las kilocalorías contenidas.
- c) Vitaminas hidrosolubles, minerales como el potasio e hidratos de carbono, suponiendo hasta un 15 % de su volumen.
- d) Vitaminas B y K, minerales como el hierro y grasas, lo que en el caso de la leche es un 9%.

**24.** Los aditivos alimentarios...

- a) Son considerados alimentos por sí solos.
- b) Son considerados alimentos siempre que se utilicen en el proceso de elaboración o fabricación, cumpliendo una función tecnológica y colaborando en la calidad del producto.
- c) No podrán ser adicionados en productos alimenticios destinados a niños o tercera edad.
- d) No incluyen en su clasificación a los denominados agentes de recubrimiento o gelificantes.

**25.** Los aditivos secuestrantes tienen como función:

- a) Conservar el estado físico-químico de un producto alimenticio, incluyendo las sustancias que permiten el mantenimiento de una dispersión homogénea de dos o más sustancias no miscibles.
- b) Aumentar la viscosidad de un alimento.
- c) Formar una dispersión homogénea de una fase gaseosa en un producto alimenticio líquido o sólido.
- d) Formar complejos químicos con iones metálicos.

**26.** Los proximales es...

- a) El estudio de la fibra y carbohidratos.
- b) Es un tipo de alimento nuevo.
- c) Es un aditivo alimentario.
- d) El estudio de la determinación de los porcentajes de humedad, grasa, fibra, cenizas, carbohidratos solubles y proteínas en los alimentos.

**27.** Los grupos de alimentos son:

- a) 5.
- b) 10.
- c) 6.
- d) 7.

**28.** Podemos diferenciar dos tipos de carne según su contenido en proteínas o minerales:

- a) Carnes magras y grasas.
- b) Carnes proteicas.
- c) Carnes de cerdo y cordero.
- d) Todas las opciones son correctas.

**29.** Hay diferentes tipos de legumbres:

- a) Legumbres húmedas y frescas.
- b) Legumbres secas y dietéticas.
- c) Legumbres dietéticas y proteicas.
- d) Legumbres frescas y secas.

**30.** La zanahoria...

- a) Además de tener características nutricionales parecidas a las de la patata, son ricos en vitaminas A y en azúcares sencillos.
- b) Destacan por su contenido en carbohidratos, agua y azúcares, así como de minerales como el magnesio y el potasio y las vitaminas K, B y C.
- c) Destacan por su alto contenido en betacaroteno y hierro y por su alto contenido en fibra.
- d) Tiene un alto contenido calórico y en vitamina E, ácido fólico, magnesio y calcio.

**31.** Indica cuál de las siguientes afirmaciones en relación a los principios de una alimentación saludable es falsa:

- a) Los componentes de una dieta deben mantener una adecuada homeostasis orgánica.
- b) La alimentación de un individuo deberá ser agradable, aunque para ello propicie la sobrealimentación.
- c) La dieta debe ser variada y aportar alimentos de todos los grupos fundamentales.
- d) La alimentación debe incluir las necesidades calóricas del individuo y cubrir así con el denominado balance energético.

**32.** Como principio básico de una alimentación saludable, se tiene que...

- a) Consumir una gran cantidad de alimentos se considera exceso, no así el consumo de una gran variedad de alimentos.
- b) Un alto porcentaje de los alimentos que van a ser consumidos deben tener como base los lípidos y los minerales.
- c) Los alimentos ricos en hidratos de carbono y fibra deberán ser, de forma general, eliminados.
- d) Exceptuando el agua, las bebidas con baja graduación alcohólica (vino) son las únicas bebidas recomendadas.

**33.** Los alimentos energéticos son...

- a) Proporcionan energía al organismo y están representados por los hidratos de carbono y las grasas.
- b) Contribuyen a la formación de tejidos y están representados por las proteínas.
- c) Facilitan la realización de las funciones del organismo y están representados por los minerales y vitaminas.
- d) Se obtienen a través de una alimentación equilibrada y están representados por las fibras, las vitaminas y los ácidos grasos monoinsaturados.

**34.** En términos absolutos se estima que, de cada tipo de nutriente, se tienen unas necesidades diarias de:

- a) 14-16 g/kg de hidratos de carbono, 5 g/kg de proteínas, 2 g/kg de grasas, 1,5 g/kg de minerales y vitaminas, suponiendo estas últimas el 0,5 % del valor.
- b) 6-8 g/kg de hidratos de carbono, 2 g/kg de proteínas, 1 g/kg de grasas, así como cantidades suficientes de minerales y vitaminas.
- c) 4-5 g/kg de hidratos de carbono, 1 g/kg de proteínas, 1 g/kg de grasas, así como cantidades específicas de minerales y vitaminas.
- d) 10-12 g/kg de hidratos de carbono, 3g/kg de proteínas, 2 g/kg de grasas, 0.5 g/kg de minerales y vitaminas.

**35.** ¿Qué porcentaje de energía total debe obtenerse a través del consumo de proteínas?

- a) Del 50 al 56% de la energía total.
- b) Del 20 al 28 % de la energía total.
- c) Del 30 al 35 % de la energía total.
- d) Del 12 al 15% de la energía total.

**36.** Para lograr un correcto equilibrio alimentario entre hidratos de carbono, se estima que...

- a) El 30 % de los hidratos de carbono consumidos deberán ser complejos y el resto, simples.
- b) El 10 % de los hidratos de carbono consumidos deberán ser simples y el resto, complejos.
- c) El 20 % de los hidratos de carbono consumidos deberán ser simples y el resto, complejos.
- d) El 40% de los hidratos de carbono deberán ser complejos y el resto, simples.

**37.** El coeficiente de digestibilidad de un alimento se relacionará con su mayor o menor absorción durante su proceso de metabolizado, indicándose para las proteínas un porcentaje aproximado de:

- a) 97 %.
- b) 92 %.
- c) 95 %.
- d) 90%.

**38.** En el ámbito de los mitos y los errores alimentarios, destacan las denominadas dietas milagro. De ellas se diferencian las denominadas las dietas disociadas, entre otras. Determina cuál de las siguientes dietas, con nombre propio, pertenece al grupo de las citadas dietas disociadas.

- a) Dieta de Pemmington.
- b) Dieta Lutz.
- c) Dieta de Montignac.
- d) Dieta "toma la mitad".

**39.** El porcentaje recomendado de aminoácidos de origen vegetal es...

- a) 50%.
- b) 40%.
- c) 60%.
- d) 70%.

**40.** El valor energético neto...

- a) Corresponde al valor energético disponible y aprovechable en el organismo.
- b) Corresponde a la cantidad de valor obtenida de forma experimental por la combustión de los nutrientes en presencia de oxígeno.
- c) Está representado por la cantidad de energía que irradia cuando es metabolizado un alimento.
- d) Ninguna opción es correcta.

**41.** Para un niño de dos años, con un peso de 11,5 kg, se recomienda el consumo diario de proteínas de:

- a) 15.3 g.
- b) 12,5 g.
- c) 10,5 g.
- d) 13.8 g.

**42.** La vitamina A es una de las más demandadas en la actividad diaria, y en niños de 4 a 6 años se estima que deber ser de:

- a) 400 µg.
- b) 500 µg.
- c) 700 µg.
- d) 300 µg.



**43.** De entre los siguientes valores correspondientes a las ingestas recomendadas en adolescentes, identifica la afirmación correcta:

- a) El aporte en calcio para el sexo masculino de entre 9 y 13 años deberá ser un 15 % más alto que para el sexo femenino.
- b) Las ingestas recomendadas de minerales como el magnesio y manganeso serán comunes en ambos sexos, y tampoco interfiere la edad o el periodo de desarrollo.
- c) Tanto los niveles de ingesta recomendados de yodo y fósforo como las necesidades de calcio en los adolescentes serán comunes, independientemente de su edad o sexo.
- d) El aporte de cobre deberá ser mayor para el sexo masculino en comparativa con el sexo femenino.

**44.** En la interpretación de la pirámide nutricional, se considera que...

- a) Los hidratos de carbono deberán estar presentes en cada comida principal, teniendo presente el grado de actividad física soportado.
- b) Las técnicas culinarias aplicadas en los alimentos que se van a consumir no influirán en los aportes de dichos alimentos, por lo que se deberán imponer aquellas que más agraden al consumidor.
- c) El aporte en azúcares de las frutas las hace restrictivas, y no se recomiendan más de tres piezas o raciones al día.
- d) La ingesta de alimentos debe fraccionarse, y es necesario establecer al menos seis comidas diarias.

**45.** Para el hombre adulto, con edades comprendidas entre los 70 y 79 años, se estiman unas necesidades energéticas diarias de...

- a) 2.000 kcal/día.
- b) 2.400 kcal/día.
- c) 2.200 kcal/día.
- d) 1900 kcal/día.

**46.** Indica la opción correcta sobre las exigencias nutricionales en la tercera edad:

- a) Las necesidades energéticas disminuyen aproximadamente un 30 % entre los 20 y los 80 años debido a la reducción gradual de la actividad física, de la masa muscular y de la tasa metabólica basal.
- b) En el requerimiento de grasas en la tercera edad, indicar que no existe un reparto establecido (saturados, poliinsaturados y monoinsaturados), siempre que el consumo de colesterol sea inferior a 400 mg/día.
- c) Los requerimientos de proteínas en los ancianos son ligeramente menores con respecto a la población adulta.
- d) Los requerimientos de carbohidratos en ancianos deberán de ser de, al menos, un 15% más en relación a la población adulta, es decir, entre un 70 y 80% de la energía consumida.

**47.** En cuanto a los requerimientos de proteínas en adultos, se recomiendan...

- a) 1.2 g/kg.
- b) 0.8 g/kg.
- c) 1-1.25 g/kg.
- d) 2.3 g/kg.

**48.** Los requerimientos de minerales como el Yodo para mujeres y hombres mayores de 70 años es de...

- a) 1000 mg.
- b) 55 µg.
- c) 155 µg.
- d) 150 µg.

**49.** Indica cuál de las siguientes afirmaciones sobre los requerimientos alimenticios de la tercera edad es falsa...

- a) Se recomiendan 6 raciones al día de agua.
- b) Se recomiendan entre 3 y 6 raciones al día de aceite de oliva virgen extra.
- c) Se recomiendan entre 3 y 4 raciones al día de huevos.
- d) Se recomiendan un consumo ocasional y moderado de las margarinas, mantequillas, bollería, aperitivos y refrescos.

**50.** En cuanto a los requerimientos de grasa, se recomienda a los adultos consumir un...

- a) 45-60%.
- b) 15%.
- c) 20-25%.
- d) 35-40%.

**51.** Indica cuál de las siguientes orientaciones se asocian al seguimiento de unas pautas alimentarias orientadas para una dieta de protección gástrica:

- a) La presencia de productos ricos en fibras en las dietas de protección gástrica será beneficiosa, por lo que se recomienda el máximo aporte.
- b) Los productos crudos son muy recomendados por su aporte en vitaminas y minerales para este tipo de dietas.
- c) Se recomienda como técnica culinaria el hervido de los productos durante el cocinado.
- d) El contenido graso de los productos que van a ingerirse no será un dato que deba considerarse para este tipo de dietas.

**52.** Aquellas personas que tengan cirrosis hepática con encefalopatía deberán incluir en su dieta un máximo de...

- a) 20 g/día de proteínas.
- b) 30 g/día de proteínas.
- c) 40 g/ día de proteínas.
- d) 25 g/día de proteínas.

**53.** Las dietas descritas para dislipemias y cardiopatía isquémica indican que...

- a) Los ácidos grasos saturados disminuyen el nivel de colesterol en sangre y, por tanto, deben consumirse en la medida de lo posible.
- b) El tipo de hidratos de carbono y la ingestión de fibra son dos premisas que deben contemplarse en la modelación del efecto de la dislipemia.
- c) Se deberá aumentar el consumo de ácidos grasos poliinsaturados omega 6, ya que disminuyen el denominado colesterol HDL.
- d) No existen riesgos asociados al consumo de ácidos grasos trans. No obstante, su consumo deberá ser moderado.

**54.** El afamado glutamato monosódico no es recomendado para las dietas...

- a) Bajas en sodio.
- b) De protección biliar.
- c) Hipocalóricas.
- d) Astringentes.

**55.** En aquellos pacientes diagnosticados con diabetes tipo 2, se considera que...

- a) La ingesta de colesterol no deberá ser superior a 150 mg/día.
- b) No podrán hacer uso de edulcorantes artificiales, debido a los componentes que poseen.
- c) Una ingesta de fibra aconsejada deberá incluir entre 25-30 g/día.
- d) La sal deberá ser eliminada de la dieta.

**56.** Las fórmulas utilizadas en el desarrollo de dietas enterales denominadas polímeras por la presencia nutritiva establecen que...

- a) Contienen grasas de cadena media y dextrinas hidrolizadas.
- b) Contienen los macronutrientes enteros sin hidrolizar.
- c) Contienen proteínas hidrolizadas.
- d) Contienen proteínas en forma de aminoácidos.

**57.** Las dietas de fácil digestión, sin residuo...

- a) Están formadas por sémola de arroz, manzana cocida, dulce de membrillos y yogur.
- b) Utilizan el arroz, pasta o patatas hervidas en caldos suaves.
- c) Se basa en el uso de arroz hervido, pescado blanco o pollo hervidos.
- d) Ninguna de las opciones es correcta.

**58.** El tipo de dieta que debe comer lentamente, pequeñas cantidades, evitar alimentos que estriñan y que produzcan gases son...

- a) Dietas de protección biliar.
- b) Dietas de insuficiencia renal crónica.
- c) Dietas para dislipemias y cardiopatía isquémica.
- d) Dieta baja en sodio.

**59.** La nutrición parenteral...

- a) Distingue entre fórmulas para lactantes, fórmulas pediátricas y fórmulas para adultos.
- b) Es aquella en la que los nutrientes se administran mediante vía gastrointestinal, mediante el uso de una sonda o por enterostomía.
- c) Pretende lograr una nutrición adecuada mediante la administración por vía intravenosa de los macro y micronutrientes necesarios.
- d) No depende de factores como la edad, el sexo, etc.

**60.** Indica cuál de las siguientes afirmaciones sobre la dieta hipocalórica es falsa:

- a) La formulación de una dieta hipocalórica tiene como propósito que el cliente pierda peso.
- b) Las dietas hipocalóricas no son sinónimo de dietas poco variadas y desequilibradas.
- c) Las dietas hipocalóricas deben alargarse en el tiempo.
- d) Todas las opciones son correctas.