



SOLUCIONARIO DE EVALUACIÓN

SALUD, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Nombre y Apellidos:

Firma:

DNI:

Instrucciones: Complimente 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"/>	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---

1.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
2.

<input type="checkbox"/>	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
--------------------------	---	-------------------------------------	---	---	---
3.

<input type="checkbox"/>	a	<input type="checkbox"/>	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
--------------------------	---	--------------------------	---	---	-------------------------------------	---
4.

<input type="checkbox"/>	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
--------------------------	---	-------------------------------------	---	---	---
5.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
-------------------------------------	---	---	---	-------------------------------------	---
6.

<input type="checkbox"/>	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
--------------------------	---	---	---	-------------------------------------	---
7.

<input type="checkbox"/>	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
--------------------------	---	-------------------------------------	---	---	---
8.

<input type="checkbox"/>	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
--------------------------	---	---	---	-------------------------------------	---
9.

<input type="checkbox"/>	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c	d
--------------------------	---	---	-------------------------------------	---	---
10.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
11.

<input type="checkbox"/>	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
--------------------------	---	-------------------------------------	---	---	---
12.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
13.

<input type="checkbox"/>	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
--------------------------	---	---	---	-------------------------------------	---
14.

<input type="checkbox"/>	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c	d
--------------------------	---	---	-------------------------------------	---	---
15.

<input type="checkbox"/>	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
--------------------------	---	---	---	-------------------------------------	---
16.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
17.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
18.

<input type="checkbox"/>	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c	d
--------------------------	---	---	-------------------------------------	---	---
19.

<input type="checkbox"/>	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c	d
--------------------------	---	---	-------------------------------------	---	---
20.

<input type="checkbox"/>	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
--------------------------	---	-------------------------------------	---	---	---
21.

<input type="checkbox"/>	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
--------------------------	---	---	---	-------------------------------------	---
22.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
23.

<input type="checkbox"/>	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
--------------------------	---	-------------------------------------	---	---	---
24.

<input type="checkbox"/>	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
--------------------------	---	-------------------------------------	---	---	---
25.

<input type="checkbox"/>	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
--------------------------	---	---	---	-------------------------------------	---
26.

<input type="checkbox"/>	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
--------------------------	---	---	---	-------------------------------------	---
27.

<input type="checkbox"/>	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c	d
--------------------------	---	---	-------------------------------------	---	---
28.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
29.

<input type="checkbox"/>	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
--------------------------	---	---	---	-------------------------------------	---
30.

<input type="checkbox"/>	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c	d
--------------------------	---	---	-------------------------------------	---	---
31.

<input type="checkbox"/>	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
--------------------------	---	-------------------------------------	---	---	---
32.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
33.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
34.

<input type="checkbox"/>	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c	d
--------------------------	---	---	-------------------------------------	---	---
35.

<input type="checkbox"/>	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
--------------------------	---	---	---	-------------------------------------	---
36.

<input type="checkbox"/>	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
--------------------------	---	-------------------------------------	---	---	---

37.

<input type="checkbox"/>	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
--------------------------	---	-------------------------------------	---	---	---
38.

<input type="checkbox"/>	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c	d
--------------------------	---	---	-------------------------------------	---	---
39.

<input type="checkbox"/>	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
--------------------------	---	---	---	-------------------------------------	---
40.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
41.

<input type="checkbox"/>	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
--------------------------	---	---	---	-------------------------------------	---
42.

<input type="checkbox"/>	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
--------------------------	---	-------------------------------------	---	---	---
43.

<input type="checkbox"/>	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c	d
--------------------------	---	---	-------------------------------------	---	---
44.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
45.

<input type="checkbox"/>	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c	d
--------------------------	---	---	-------------------------------------	---	---
46.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
47.

<input type="checkbox"/>	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
--------------------------	---	-------------------------------------	---	---	---
48.

<input type="checkbox"/>	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
--------------------------	---	---	---	-------------------------------------	---
49.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
50.

<input type="checkbox"/>	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c	d
--------------------------	---	---	-------------------------------------	---	---
51.

<input type="checkbox"/>	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c	d
--------------------------	---	---	-------------------------------------	---	---
52.

<input type="checkbox"/>	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
--------------------------	---	---	---	-------------------------------------	---
53.

<input type="checkbox"/>	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
--------------------------	---	-------------------------------------	---	---	---
54.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
55.

<input type="checkbox"/>	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c	d
--------------------------	---	---	-------------------------------------	---	---
56.

<input type="checkbox"/>	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
--------------------------	---	-------------------------------------	---	---	---
57.

<input type="checkbox"/>	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
--------------------------	---	---	---	-------------------------------------	---
58.

<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---
59.

<input type="checkbox"/>	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c	d
--------------------------	---	---	-------------------------------------	---	---
60.

<input type="checkbox"/>	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es que es una glándula mixta que tiene estructuras de carácter exocrino y endocrino, ya que tiene glándulas que liberan sus secreciones, la superficie interna o externa de los tejidos cutáneos, la mucosa del estómago o el revestimiento de los conductos pancreáticos; y tiene glándulas de secreción interna, liberando sus secreciones directamente sobre el torrente sanguíneo.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es el íleon, ya que el recto y el ciego son partes del intestino grueso.

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.**



Retroalimentación

La respuesta correcta es la producción excesiva de la hormona del crecimiento, ya que el hipopituitarismo se asocia a una producción insuficiente por las glándulas hipófisis de la hormona del crecimiento; y la producción insuficiente de hormonas tiroideas se asocia al hipotiroidismo.

4. La gastroparesia es una patología propia del...
- a) Intestino delgado.
 - b) **Estómago.**
 - c) Intestino grueso.
 - d) Hígado.



Retroalimentación

La respuesta correcta es del estómago, ya que al intestino delgado se le asocian enfermedades como enfermedad celíaca, de Crohn, de Whipple, enfermedad inflamatoria intestinal y embarazo, etc. Y al intestino grueso se le asocian enfermedades como cáncer colorrectal, colitis actínica, isquémica, ulcerosa, etc.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es que representa la porción más baja de la faringe, y sirve de esfínter de las vías respiratorias y digestivas, impidiendo el ahogamiento, ya que la zona más alta de la faringe se llama nasofaringe y no está dispuesta para el paso del alimento; y la zona representada por la parte posterior a la cavidad bucal es la orofaringe.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es que posibilitan la absorción de glúcidos, lípidos y proteínas, pudiendo ser absorbidas y transportas por la sangre; ya que estas están situadas en el tubo digestivo y, además, también hay enzimas digestivas en la saliva, en el jugo gástrico, el jugo pancreático.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es masticar, salivar y deglutir; ya que las funciones de transporte, secreción y absorción las lleva a cabo el sistema digestivo; y las funciones digestiva y metabólica las lleva a cabo el hígado.

8. Una de las funciones del esófago es...
- a) Absorción.
 - b) Control.
 - c) Transporte.
 - d) **Mecánica.**



Retroalimentación

La respuesta correcta es mecánica, que consiste en conducir el bolo alimenticio desde la faringe hasta el estómago, mediante la contracción rítmica de sus fibras musculares.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es en el fundus y en el cuerpo, segregando ácido clorhídrico; ya que en el cardias se encuentran glándulas iguales que las esofágicas y en el epitelio del antro hay glándulas formadas por células secretoras de hormonas.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es las glándulas salivares mayores y menores; ya que las glándulas parótida y submaxilar son un tipo de glándulas salivares mayores.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es la tiamina y ácido pantoténico, entre otras; ya que las vitaminas K, A, D y E son vitaminas liposolubles.

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

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



Retroalimentación

La respuesta correcta es los grasos monoinsaturados, ya que dentro de estos ácidos se encuentran, según el número de carbonos, el palmitoleico, oleico, elaidico y erúxico.

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.**



Retroalimentación

La respuesta correcta es la manosa, ya que la celulosa, al igual que la hemicelulosa, es un polisacárido; y el almidón es un polisacárido amiláceo.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es las vitaminas A y D, ya que las del grupo B y la C son hidrosolubles.

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.**



Retroalimentación

La respuesta correcta es que no todas las proteínas presentan las mismas cualidades; ya que todas las proteínas no se digieren de la misma manera y las proteínas con mayor valor biológico son las que tienen un número mayor de aminoácidos.

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

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



Retroalimentación

La respuesta correcta es el nitrógeno, relacionándose con ácidos nucleicos, creatina y glutatión.

17. Se identifica como micronutriente...

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



Retroalimentación

La respuesta correcta es las vitaminas, porque los micronutrientes son aquellos que el organismo requiere en mayor cantidad.

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

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



Retroalimentación

La respuesta correcta es la sacarosa, debido a que los azúcares están representados por hidratos de carbono simples con un grado de polimerización que incluye 1 o 2 unidades.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es entre maltodextrina y otras dextrinas y fructooligosacáridos; ya que la primera opción son polisacáridos glucémicos y no glucémicos y no oligosacáridos; y la segunda opción está incompleta.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es la principal reserva energética de las plantas y que está formada por unidades de glucosa organizada en amilosa y amilopectina.

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 ente 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.**



Retroalimentación

La respuesta correcta es que la carne presenta un alto porcentaje de ácidos grasos saturados, siendo esta uno de los aspectos negativos de su consumo; ya que el porcentaje proteico de la carne oscila entre el 16 y 25% y carece de vitaminas C y E.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es la opción a); ya que Aquellos alimentos que solo aportan un nutriente de forma principal suelen tener aportes energéticos muy altos; y dentro de un mismo grupo de alimentos, sus contenidos nutricionales no son siempre diferentes.

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%.



Retroalimentación

La respuesta correcta es los minerales, especialmente el calcio, vitaminas liposolubles como las vitaminas A y D, y proteínas, suponiendo en torno al 3,5 % de las kilocalorías contenidas. También son una fuente rica de vitaminas del grupo B.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es que son considerados alimentos siempre que se utilicen en el proceso de elaboración o fabricación, porque no son considerados alimentos por sí solos y pueden ser adicionados a cualquier persona de cualquier edad.

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.**



Retroalimentación

La respuesta correcta es formar complejos químicos con iones metálicos, debido a que los aditivos que conservan el estado físico-químico de un producto son los estabilizantes; y los que aumentan la viscosidad de un alimento son los espesantes.

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.**



Retroalimentación

La respuesta correcta es el estudio de la determinación de los porcentajes de humedad, grasa, fibra, cenizas, carbohidratos solubles y proteínas en los alimentos; además de ser un valor de estudio.

27. Los grupos de alimentos son:

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



Retroalimentación

La respuesta correcta es que son 6: grupo 1 (alimentos energéticos donde los hidratos de carbono son los predominantes); grupo 2 (alimentos energéticos donde los lípidos son los predominantes); grupo 3 (alimentos plásticos de origen lácteo, donde predominan las proteínas); grupo 4 (alimentos plásticos, representados por proteínas); grupo 5 (alimentos reguladores, donde predominan los hidratos de carbono complejos); y grupo 6 (alimentos reguladores, donde predominan los carbohidratos simples).

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta son las carnes magras y las grasas. Las carnes magras presentan de 1 a 6% de contenido graso; y las carnes grasas presentan hasta un 23% de contenido graso.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es legumbres frescas, que son frutos y semillas no maduros de las hortalizas leguminosas; y legumbres secas, que son semillas secas, limpias y sanas y separadas de la vaina procedentes de plantas de la familia de las leguminosas, de uso corriente en el país y que, directa o indirectamente, resulten adecuadas para la alimentación.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es que destacan por su alto contenido en betacaroteno y hierro y por su alto contenido en fibra también. Debido a que es el boniato el que tiene características parecidas a las de la patata y son ricos en vitaminas A y en azúcares sencillos; y es la yuca la que destaca 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.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es que la alimentación de un individuo deberá ser agradable, aunque para ello propicie la sobrealimentación, ya que hay que evitar la sobrealimentación y, del mismo modo, la desnutrición. Es necesario cumplir con el 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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es que se tiene que consumir una gran cantidad de alimentos se considera exceso, no así el consumo de una gran variedad de alimentos. Este es uno de los principios decisivos ante el equilibrio nutricional.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es que proporcionan energía al organismo y están representados por los hidratos de carbono y las grasas; porque los que contribuyen a la formación de tejidos y están representados por las proteínas son los alimentos plásticos; y los que facilitan la realización de las funciones del organismo y están representados por los minerales y vitaminas son los alimentos reguladores.

- 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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es 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. Sin embargo, este cálculo no contempla posibles variaciones relacionadas con las necesidades propias del individuo, como las relacionadas con cada etapa de vida o actividad física.

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.**



Retroalimentación

La respuesta correcta es del 12 al 15 % de la energía total, y este valor es dependiente de la edad, sexo o la actividad desarrollada.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es el 10 % de los hidratos de carbono consumidos deberán ser simples y el resto, complejos, debido a que los hidratos de carbono complejos se absorben muy lentamente y tienen un aprovechamiento orgánico mayor.

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%.



Retroalimentación

La respuesta correcta es el 92%, ya que el 97% es para los hidratos de carbono; y el 95% para las grasas.

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”.



Retroalimentación

La respuesta correcta es la dieta Montignac; ya que las dietas Pemmington y Lutz son dietas excluyentes.

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

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



Retroalimentación

La respuesta correcta es el 50%; ya que los aminoácidos de origen animal contienen muchos nutrientes perjudiciales, como pueden ser las grasas. Los demás porcentajes se relacionan con las grasas.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es que corresponde al valor energético disponible y aprovechable en el organismo. El valor que corresponde a la cantidad de valor obtenida de forma experimental por la combustión de los nutrientes en presencia de oxígeno es el valor energético bruto.

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.**



Retroalimentación

La respuesta correcta 13.8 g, ya que el aporte recomendado es de 1.2 g/kg en niños de 1 a 3 años.

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 .



Retroalimentación

La respuesta correcta es 500 μg , ya que el valor 400 μg se corresponde a la edad de 1 a 3 años; y el valor 700 μg se corresponde a la edad de 7 a 10 años.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es que 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; debido a que la ingesta de magnesio y manganeso sí que varía en función de la edad y sexo.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es que los hidratos de carbono deberán estar presentes en cada comida principal, teniendo presente el grado de actividad física soportado; porque las técnicas culinarias aplicadas deben de ser saludables, persiguiendo una alimentación tradicional basada en la variedad; y en cuanto a las frutas deberían estar presente al menos en dos o tres de las ingestas realizadas a lo largo del día, suponiendo un consumo de unas 5 raciones.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es 2200 kcal/día, ya que 2000 kcal/día se corresponde con las kcal necesarias para las mujeres de entre 60-69 años; y 2400 kcal/día se corresponde con las kcal necesarias para los hombres de entre 60-69 años.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es que las necesidades energéticas disminuyen un 30% entre los 20 y 80 años debido a la reducción gradual de la actividad física, masa muscular y tasa metabólica basal; ya que el consumo de colesterol debe ser inferior a 300 mg/día; y los requerimientos de proteínas son mayores con respecto a la población adulta.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es 0.8 g/kg; ya que 1.2 g/kg es el valor recomendado para niños y niñas; y 1-1.25 g/kg es el valor recomendado para ancianos/as.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es 150 µg; debido a que el valor 1000 mg se corresponde con los niveles recomendados de calcio; y el valor 55 µg se corresponde con los niveles de Selenio.

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%.



Retroalimentación

La respuesta correcta es un 20-25% de la ingesta energética, por el porcentaje 45-60% corresponde a los requerimientos de carbohidratos; y el porcentaje 15% corresponde a los requerimientos de vitaminas y minerales.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es que se recomienda, como técnica culinaria, el hervido de productos durante el cocinado; ya que los productos crudos se descartan totalmente; y los niveles de fibra deben ser muy bajos, al igual que los de grasa.

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.



Retroalimentación

La opción correcta es 25 g/día de proteínas; aunque si el estado de salud mejora puede aumentar hasta los 50 g/día de proteína.

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.



Retroalimentación

La opción correcta es que 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; debido a que los ácidos grasos saturados aumentan el nivel de colesterol en sangre; y hay que reducir el consumo de los ácidos poliinsaturados Omega, debido a que disminuyen el colesterol HDL (considerado "colesterol bueno").

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

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



Retroalimentación

La opción correcta es las dietas bajas en sodio; debido a que el glutamato monosódico es un aditivo artificial con altos contenidos de sodio.

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.



Retroalimentación

La opción correcta es una ingesta de fibra aconsejada tienen que incluir entre 25-30 g/día; porque estos pacientes sí que pueden utilizar edulcorantes artificiales; y la ingesta de colesterol no tiene que ser superior a 150 mg/día.

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.



Retroalimentación

La opción correcta es que contienen los macronutrientes enteros sin hidrolizar, ya que las fórmulas que contienen grasas de cadena media y dextrinas hidrolizadas son las elementales; y las fórmulas que contienen proteínas hidrolizadas son las poliméricas.

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.



Retroalimentación

La opción correcta es utilizan arroz, pasta o patatas hervidas en caldos suaves; porque la dieta que está formada por sémola de arroz, manzana cocida, dulce de membrillos y yogur son las dietas semilíquidas astringentes; y las dietas que se basan en el uso de arroz hervido, pescado blanco o pollo hervidos es la dieta blanda astringente.

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.



Retroalimentación

La opción correcta es las dietas de protección biliar, ya que este tipo de dietas están dirigidas a personas que padecen de cólicos biliares o para aquellas que se hayan operado de la vesícula biliar.

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.



Retroalimentación

La opción correcta es que pretende lograr una nutrición adecuada mediante la administración por vía intravenosa de los macro y micronutrientes necesarios.

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.



Retroalimentación

La opción falsa es que las dietas hipocalóricas deben alargarse en el tiempo, ya que no deben extenderse mucho y debe suplementarse con aportes vitamínicos, minerales o proteínicos si es necesario.
