



CUADERNO DE EVALUACIÓN

ELABORACIÓN DE DIETAS

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
--------------------------	---	---	---	---





- 1. ¿Qué entendemos cuando hablamos del conjunto de alimentos que ingerimos y que forman parte de nuestro hábito alimenticio?**
 - a) Dieta.
 - b) Comidas diarias.
 - c) Digestión.

- 2. Dentro de los factores que influyen en la dieta, ¿a qué factor nos referimos cuando hablamos de que las costumbres alimenticias vienen determinadas por las costumbres socialmente aceptadas?**
 - a) Factor personal.
 - b) Factor social.
 - c) Factor económico.

- 3. ¿Los estilos de alimentación se ven influenciados por el marketing, la publicidad y los medios de comunicación? ¿A qué factor atribuimos esto?**
 - a) No, no se ven influidos por ningún factor.
 - b) Si, se ven influidos por el factor personal, ya que cada uno elige dónde se alimenta y qué productos consume.
 - c) Si, se ven influidos por el factor económico, ya que las grandes empresas alimenticias utilizan campañas llamativas para atraer a más clientes.

- 4. ¿Cuál es el término adecuado para referirnos a toda ciencia que estudia la capacidad de adaptar los alimentos a las necesidades de las personas, con el objetivo de tratar enfermedades digestivas o metabólicas?**
 - a) Régimen.
 - b) Dieta.
 - c) Dietoterapia.

5. ¿Quiénes son los profesionales encargados de llevar a cabo la dietoterapia?

- a) Médicos y / o pediatras, dependiendo de la edad del paciente.
- b) Nutricionistas o médicos.
- c) Naturalistas o farmacéuticos.

6. Identifica algunas de las dolencias más frecuentes que suelen o pueden ser tratadas con dietoterapia.

- a) Enfermedades hepáticas y cardíacas.
- b) Desnutrición crónica, anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios.
- c) Todas son correctas.

7. De todos los tipos de dietoterapia que se han estudiado, cual hace referencia a las siguientes características:

- *Son dietas que se prescriben para corregir problemas de peso.*
- *Proporcionan la energía necesaria para satisfacer las necesidades metabólicas.*
- *Algunas pueden ser destinadas a luchar contra enfermedades como el cáncer o el VIH.*
- a) Dietas modificadas con fibra.
- b) Dietas modificadas en calorías.
- c) Dietas modificadas con proteínas.

8. ¿Qué dos grupos de alimentos son ideales para llevar a cabo una dieta modificada con fibra?

- a) Pasta y cereales.
- b) Frutas y verduras.
- c) Verduras y lácteos.

9. La dieta mediterránea tiene algunas características, ¿cuáles de las que aparecen a continuación son propias de esta dieta?

- a) Tiene un bajo contenido en grasas saturadas y proteínas de origen animal.

- b) Alto consumo de frutas, verduras, legumbres y frutos secos, que nos aportan fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.
- c) Todas son correctas.

10. Entre los tipos de dietas vegetarianas, ¿a cuál corresponde aquella que está basada en la dieta de frutas, frutos secos y semillas?

- a) Frugívora.
- b) Veganismo.
- c) Crudivorismo.

11. ¿A qué se refiere la alimentación responsable?

- a) A la elección de alimentos que ingerimos de forma habitual, formando rutinas.
- b) A los buenos hábitos de salud para evitar enfermedades y mejorar la calidad de vida.
- c) Todas son correctas.

12. De entre las recomendaciones sobre alimentos a consumir ¿podemos decir que comer 5 piezas de fruta al día es compatible con el consumo diario de una gran cantidad de verduras?

- a) No.
- b) Depende del día.
- c) Sí.

13. ¿Qué entendemos por alimentos catabólicos?

- a) Son aquellos que nutren, pero no engordan. Destacan las verduras como la acelga, la coliflor o el cardo y las ensaladas de lechuga.
- b) Son alimentos ricos en fibra como los cereales.
- c) Son el grupo de alimentos que se han de eliminar de las dietas, como alimentos ultra procesados, aceites y grasas trans.

14. Una dieta está compuesta por el conjunto de diferentes ingredientes beneficiosos para la salud, pero además debemos seguir una serie de recomendaciones para trabajar esos ingredientes, algunas de esas recomendaciones son:

- a) Las encimeras, mesas y demás superficies que vayan a tener contacto con los alimentos deben estar limpios y desinfectados.
- b) Consumir los alimentos cocinados en un periodo corto de tiempo.
- c) Todas son correctas.

15. Entre las ventajas que tiene adoptar una alimentación responsable:

- a) Debemos fijarnos en los grupos alimenticios y el aporte que estos tienen.
- b) Es importante seguir las recomendaciones de los especialistas sobre los beneficios que tienen estas dietas para prevenir determinadas enfermedades.
- c) Ambas son correctas.

16. ¿Es adecuado utilizar diferentes alternativas en nuestra dieta saludable, como por ejemplo vinagretas, hummus, espaguetis de verduras..., en lugar de acudir a comida rápida?

- a) Verdadero.
- b) Falso.

17. ¿Cuáles pueden ser algunas de las sustancias nocivas en la alimentación?

- a) Aromatizantes y preparaciones de encimas.
- b) Aditivos marcados en las etiquetas de los ingredientes con una "E".
- c) Ambas son correctas.

18. Podemos agrupar tres grupos de beneficios que tiene el deporte en nuestra salud: beneficios físicos, psicológicos y educativos. ¿Dentro de qué grupo se encuentra el siguiente beneficio?: "Prevenir la aparición de infartos, trombosis cerebrales, ya que disminuye el riesgo de formarse coágulos."

- a) Beneficios físicos.
- b) Beneficios psicológicos.
- c) Beneficios educativos.

19. ¿Qué tipo de nutrientes se recomienda ingerir antes de realizar ejercicio de gran rendimiento?

- a) Líquidos.
- b) Proteínas.
- c) Azúcares.

20. ¿En qué consiste el estilo de alimentación realfood?

- a) Consiste en un estilo de alimentación saludable que se basa en pesar cada uno de los ingredientes que se van a ingerir intercalado con el ayuno intermitente.
- b) Consiste en un estilo de alimentación ecológica, basada en la ingesta de alimentos reales libres de químicos y conservantes.
- c) Ninguna es correcta.

21. Siguiendo las recomendaciones de la RDA., debemos atender a que:

- a) El 60% de nuestra dieta debe estar compuesta por carbohidratos y solo un 20-30% de grasas.
- b) Se recomienda la ingesta de entre 40 – 60gr, de proteínas diarias.
- c) Ambas son correctas.

22. ¿La información nutricional que aparece en las tablas nutricionales no nos sirve para limitar el consumo de determinados nutrientes que, ingeridos en exceso pueden ser perjudiciales para nuestra salud y también para consumir mayores cantidades de aquellos que la favorecen?

- a) Verdadero.
- b) Falso.

23. ¿Qué composición tienen los carbohidratos y qué otros nombres reciben?

- a) Una molécula de carbono, dos de hidrógeno y una de oxígeno. Reciben otros nombres como: glúcidos, hidratos de carbono y azúcares.
- b) Una molécula de carbono, dos de hidrógeno y una de oxígeno.
- c) Dos moléculas de carbono, dos de hidrógeno y tres de oxígeno. Reciben otros nombres como: hidratos de carbono, lípidos y azúcares.

24. Los carbohidratos se clasifican en hidratos simples y complejos y dentro de estos dos grupos encontramos otros:

- a) Dentro de los simples: polisacáridos y disacáridos. Dentro de los complejos: monosacáridos.
- b) Dentro de los simples: monosacáridos y disacáridos. Dentro de los complejos: polisacáridos.
- c) Ninguna clasificación es correcta.

25. ¿Los lípidos son biomoléculas formadas por carbono e hidrógeno?

- a) Solo están formadas por hidratos de carbono y oxígeno.
- b) No, su composición depende de la temperatura en la que se encuentre el material.
- c) Si, aunque también están formadas por oxígeno, fósforo, nitrógeno y azufre.

26. ¿A qué función de los lípidos asocias esta característica? "Se presenta en animales, en temporadas de hibernación cuando el organismo debe generar una gran cantidad de agua."

- a) Función aislante y protectora de vísceras.
- b) Función transportadora.
- c) Función de reserva de agua.

27. Entre las funciones de las proteínas encontramos:

- a) Estructural, enzimática, hormonal, defensiva y de transporte.
- b) De reserva, reguladora, contráctil muscular y homeostática.

- c) Todas son correctas.

28. ¿Qué entendemos por vitaminas?

- a) Son macromoléculas formadas a partir de aminoácidos que realizan funciones diversas, muy importantes para los seres vivos.
- b) Nos referimos a biomoléculas orgánicas que están constituidas por carbono e hidrógeno y normalmente también oxígeno.
- c) Aquellas sustancias orgánicas que el organismo humano no puede producir o lo hace en cantidades escasas, por ello debemos aportarlas desde el exterior con la ayuda de una dieta.

29. ¿Cuáles son los minerales más comunes que son beneficiosos para nuestra salud?

- a) El fósforo, el azufre y el potasio.
- b) El sodio, el cloro y el magnesio.
- c) Ambas son correctas.

30. Del total de agua que contiene nuestro cuerpo un 20% va dirigida alrededor de las células y un 60% al interior de las células. ¿Cómo es su composición?

- a) Agua extracelular 20%: plasma 5% y líquidos intersticiales, ceforraquídeo y orina 15%.
- b) Agua extracelular 20%: Plasma 5% y líquidos intersticiales, ceforraquídeo y orina 15%. Agua intracelular 60%.
- c) Agua extracelular 20%: Plasma 15% y líquidos intersticiales, ceforraquídeo y orina 5%. Agua intracelular 60%.

31. ¿Qué aspectos principales son los necesarios en la primera toma de contacto con un paciente?

- a) Nombre y apellido, sexo, edad, enfermedades padecidas y disponibilidad alimenticia.
- b) Nombre completo, edad y sexo.

- c) Datos personales, estilo de vida, enfermedades padecidas, situación fisiológica, disponibilidad alimenticia.

32. ¿Qué entendemos por entrevista dietética?

- a) Se considera una herramienta necesaria en el proceso de valoración inicial del estado nutricional de un paciente, especialmente si el paciente presenta alguna enfermedad crónica o requiere una intervención dietética urgente.
- b) Consiste en una estimación de los nutrientes que consumimos a través de la evaluación de la dieta y los hábitos alimenticios.
- c) Ambas son correctas.

33. Para establecer la valoración del estado nutricional, debemos recoger información mediante:

- a) Entrevistas: antropométricas e inmunológicas.
- b) Entrevista: personal, dietética, antropométrica bioquímica e inmunológica.
- c) Evaluaciones personales, dietéticas, antropométricas e inmunológicas.

34. En la evaluación bioquímica, medimos:

- a) Se evalúan las mediciones orgánicas del cuerpo humano, sus componentes, así como el esqueleto.
- b) La estimación de los nutrientes que consumimos a través de la evaluación de la dieta y los hábitos alimenticios.
- c) El nivel de vitaminas, minerales y proteínas en sangre.

35. En la evaluación inmunológica, se tienen en cuenta diferentes marcadores bióticos, ¿Cuáles de los siguientes son?

- a) Hemograma completo y niveles de protrombina.
- b) Bioquímico completo y niveles de albúmina.
- c) Todos son correctos.

36. En la elaboración de dietas, además de las recomendaciones propias de estas, es necesario tener en cuenta algunos conceptos como:

- a) Conocer la nacionalidad de la persona y saber qué productos pueden sentarle bien a su organismo.
- b) Conocer el valor calórico de una dieta y los nutrientes que aportan.
- c) Ninguna es correcta.

37. ¿Podemos definir una tabla de alimentación como un instrumento para conocer la cantidad de energía y nutrientes que aportan los diferentes alimentos?

- a) La definición corresponde con el término al que se refiere.
- b) La definición no corresponde con el término al que se refiere.
- c) Ese término no está relacionado con los contenidos trabajados en este manual.

38. Entre los elementos que componen las tablas de alimentación encontramos:

- a) Alimentos clasificados por grupos y sus nutrientes que aportan.
- b) El nivel de grasas y colesterol de cada grupo.
- c) Ambas respuestas son correctas añadiendo además a estas las vitaminas y minerales expresados en miligramos.

39. ¿Dentro de qué método clasificarías la siguiente característica para la elaboración de tablas de composición de alimentos?: “Utiliza datos generados por un programa de análisis de alimentos, tiene relación calidad-coste”.

- a) Método combinado.
- b) Método indirecto.
- c) Método directo.

40. Marca aquellas etapas que consideres que pertenecen a la motivación del paciente en el desarrollo de una dieta.

- a) Contemplación, determinación y acción.
- b) Contemplación, mantenimiento y recaída.

- c) Todas son correctas.

41. ¿Qué entendemos por nutrientes?

- a) Sustancias que se encuentran en los alimentos y que el cuerpo necesita que se le administren de manera regular.
- b) Sustancias que el cuerpo expulsa tras ingerir los alimentos consumidos.
- c) Ninguna es correcta.

42. Dentro de los tipos de nutrientes, ¿Cuáles se encargan de la reparación de tejidos y órganos del cuerpo?

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

43. ¿Por qué la dieta en los bebés ha de ser sana y variada?

- a) Para que crezca lo más rápido posible.
- b) Para acostumbrar al menor a que coma de todo con alimentos lo más sanos y naturales posibles.
- c) Para que aprenda a comer solo antes del año de edad.

44. Para un bebé recién nacido el mejor alimento es la leche materna, ¿Cómo se denomina el período en el que el bebé se alimenta exclusivamente de este alimento?

- a) Periodo lactante.
- b) Lactancia.
- c) Ambas son correctas.

45. En la alimentación durante el primer año de vida, podemos encontrar varios períodos, indica cuáles son:

- a) Lácteo, de transición y de maduración digestiva.
- b) Lácteo, de transición y destete.
- c) Lácteo y de maduración digestiva.

46. De entre las etapas de desarrollo del niño, ¿en cuál de ellas el niño crece entre 5 y 6 cm por año y aumenta de 2 a 4 Kg su peso?

- a) Niño preescolar de 1 a 3 años.
- b) Niño de 4 a 6 años.
- c) Niño escolar de 7 a 12 años.

47. ¿Por qué factores vienen marcadas las necesidades nutricionales en la adolescencia?

- a) Aparición de la menstruación y crecimiento del bello.
- b) Procesos de maduración sexual y aumento de talla y peso.
- c) No vienen determinados por dos factores, solo es por uno: la adolescencia.

48. Algunos requerimientos que la OMS establece para las mujeres embarazadas son: Energía 2580Kcal, ácido fólico 410ug y hierro 60mg. ¿Son datos correctos?

- a) Sí.
- b) No.
- c) Algunos están bien y otros no.

49. Las vitaminas A, C y E, el selenio y el zinc, el ajo crudo, los aceites de primera presión en frío y el aceite de onagra, ¿son sustancias oxidantes que previenen la degeneración celular?

- a) Verdadero.
- b) Falso.

50. ¿Cuáles son las vitaminas más importantes en una dieta para estudiantes?

- a) Vitaminas A, D y F.
- b) Minerales.
- c) Ninguna es correcta.

51. ¿Cómo podemos definir la obesidad?

- a) Como un exceso de grasas en el tejido adiposo por encima de lo que se considera adecuado según la edad, talla y sexo.
- b) La obesidad puede producir enfermedades como: cardiopatías (arritmias severas, angina inestable, infarto de miocardio. Nefropatía o hepatopatía severas. Diabetes, gota, colesterol).
- c) Ambas son correctas.

52. ¿A qué dieta nos referimos cuando hablamos de “un balance entre calorías que ingerimos y las quemadas con el ejercicio físico o la actividad diaria”?

- a) Dieta hipocalórica.
- b) Dieta hiposódica.
- c) Dieta hipercalórica.

53. ¿Cuáles son los tipos de dietas hiposódicas?

- a) Severa, leve y profunda.
- b) Severa, estricta, moderada y leve.
- c) Severa, profunda y moderada.

54. Las dietas hipercalóricas suelen estar indicadas para aquellas personas que quieren o deben aumentar de peso, pero ¿por qué razones se puede originar esto?

- a) Por alimentación deficiente o pérdida del apetito.
- b) Por trastornos de absorción intestinal de los nutrientes.
- c) Por todas las anteriores, así como por enfermedades como la diabetes e hipertiroidismo.

55. ¿Qué son los enriquecedores de las dietas?

- a) Son los nutrientes de los que están compuestos cada alimento que componen la dieta.
- b) Son alimentos que al añadirse en la elaboración de los platos mejoran las características nutricionales.

- c) Son el conjunto de proteínas, hidratos y minerales que forman la dieta hipercalórica.

56. ¿En qué se caracterizan las dietas para prevenir o tratar la osteoporosis?

- a) Para aumentar el número de glóbulos rojos en la sangre y reducir la cantidad de hemoglobina.
- b) Para prevenir el deterioro de los huesos y para prolongar lo máximo posible la vida ósea de la persona.
- c) Ninguna es correcta.

57. La dieta baja en azúcar, ¿A qué enfermedad es característica?

- a) Diabetes de tipo 1.
- b) Diabetes gestacional.
- c) Ambas, ya que es indicada para todas aquellas personas que tengan cualquier tipo de diabetes.

58. ¿Qué efectos produce la quimioterapia en los pacientes que la reciben?

- a) Angustia ante ciertos olores y cambios en el sabor de los alimentos.
- b) Pérdida del apetito, diarreas o estreñimiento.
- c) Todas son correctas.

59. ¿Cómo podemos definir la dieta neutropenia?

- a) En este tipo de dieta se restringe la cantidad total de grasas, se suele recomendar esta dieta para personas con enfermedades de corazón u obesidad.
- b) Es un estado en el que los niveles de defensas del cuerpo se encuentran muy bajos a causa de tratamientos con inmunosupresores contra el tumor.
- c) Ninguna es correcta.

60. ¿Para qué tipo de enfermedades es indicada la dieta astringente?

- a) Se utiliza para permitir el reposo funcional del estómago, cuando se sufre una gastritis o úlceras de estómago y duodeno.
- b) Para circunstancias temporales en las que el enfermo sufre diarrea y necesita un reposo funcional y protección del intestino.
- c) Ambas son correctas.

61. ¿En qué consiste la dieta equilibrada?

- a) En el hábito alimenticio compuesto por el conjunto de sustancias que los seres vivos ingerimos.
- b) En la restricción de alimentos no saludables de diferentes grupos de alimentos para conseguir bajar de peso.
- c) Ninguna es correcta.

62. Una dieta equilibrada debe cumplir los siguientes conceptos: Ser adaptada, completa y satisfactoria, ¿es correcto?

- a) Verdadero.
- b) Falso.

63. ¿Es correcto decir que la dieta equilibrada potencia la ingesta de grasas saludables?

- a) No, no deben consumirse ningún tipo de grasas.
- b) Sí, es una de las características que se establecen en este tipo de dietas.
- c) Si, aunque es indiferente que sean saludables.

64. Para la elaboración de una dieta equilibrada es necesario tener en cuenta alimentos como:

- a) Carne roja, embutidos y huevos.
- b) Lácteos, verduras y frutas.
- c) Todas son correctas.

65. ¿En la dieta equilibrada qué porcentaje de glúcidos se debe consumir?

- a) Un 60% de las calorías totales, pero solo un 10% de azúcares simples.
- b) Entre un 20 y un 30% de las calorías totales diarias.
- c) Entre 40 y 60 gramos al día de azúcares simples.

66. El consumo diario de proteínas se estima entre 40 y 60gr., pero ¿qué factores debemos tener en cuenta?

- a) La edad.
- b) El estado intestinal.
- c) Ambas.

67. La ingesta de fibra nunca debe ser inferior a 22gr por día.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

68. Uno de los mitos de la nutrición es:

- a) La sal engorda.
- b) La margarina engorda más que la mantequilla.
- c) Ninguna es correcta.

69. “Eliminar una de las comidas no ayuda a adelgazar” ¿se considera un mito de la nutrición?

- a) Verdadero.
- b) Falso.

70. ¿A quién va destinada la nutrición deportiva?

- a) A deportistas cotidianos.
- b) A deportistas de élite.
- c) A personas que practican algún deporte.

71. ¿Qué tipos de deportes son los propios a estas dietas?

- a) Deportes de más de dos horas de duración y alta intensidad.

- b) Entrenamientos caseros.
- c) Cualquier tipo de deporte.

72. Entre los tres objetivos que están en la alimentación deportiva, destacamos:

- a) Plantearnos una dieta inflexible.
- b) Fortalecer y regular los tejidos.
- c) Ambas son correctas.

73. Ante una dieta deportista debemos tener en cuenta:

- a) La anamnesis del cliente.
- b) Su edad nutricional y el tipo de deporte que realiza.
- c) Ambas son correctas.

74. La nutrición deportiva...

- a) Es un tipo de alimentación más.
- b) Es la rama de la nutrición específica para las personas que practican algún deporte.
- c) Es un tipo de dieta indicada para personas con exceso de peso.

75. ¿En qué tipo de dieta se consume aproximadamente un 60% de la energía y posteriormente se convierte en glucosa?

- a) Dieta baja en grasas.
- b) Dieta rica en proteínas.
- c) Dieta alta en carbohidratos complejos.

76. ¿En qué tipo de dieta se recomienda el consumo de arroz, fruta y cereales?

- a) Dieta alta en carbohidratos complejos.
- b) Dieta baja en grasas.
- c) Dieta rica en proteínas.

77. Entre las necesidades de alimentación de deportistas, ¿Cuál aporta un 10% de las calorías ingeridas en las comidas?

- a) Proteínas.
- b) Hidratos de Carbono.
- c) Minerales.

78. Para cuidar y mantener la dieta deportista es necesario que se tenga en cuenta:

- a) Hidratación.
- b) Ingesta en menor cantidad de alimentos en determinadas horas del día.
- c) Ambas son correctas, además de consumir grasas y aceites saludables.

79. ¿De qué porcentaje hablamos cuando nos referimos a la ingesta de grasas en las dietas deportivas?

- a) 20-25%.
- b) 30-35%.
- c) 40-45%.

80. El objetivo de una dieta enfocada a la pérdida de peso se alcanza cuando...

- a) Se llega a una gran bajada de peso, respecto al inicial.
- b) Se mantiene el peso ideal para la persona, durante algunos meses.
- c) No se plantean objetivos para este tipo de dietas.

81. Entre las características de las dietas enfocadas a la pérdida de peso, encontramos:

- a) Conocer las causas de la acumulación de peso o grasa.
- b) La dieta ha de estar adaptada a las necesidades de las personas.
- c) Todas son correctas.

82. ¿Qué otros factores intervienen en la acumulación de peso o grasa corporal?

- a) Predisposición genética o excesiva ingesta de grasas y azúcares.
- b) Modificación de los hábitos de vida saludables.

- c) Incremento de la actividad física.

83. La dieta saludable se basa en:

- a) Disminuir alimentos antioxidantes.
- b) Aumentar alimentos antioxidantes.
- c) Ninguna es correcta.

84. ¿Una de las características de las dietas enfocadas a perder peso es el estudio exhaustivo de los nutrientes necesarios para el organismo?

- a) Falso, aunque sean dietas equilibradas, no se realiza un examen previo para conocer estos datos tan concretos.
- b) Verdadero, se realiza un estudio previo para conocer las necesidades nutritivas de la persona y adecuar así la dieta.

85. En la elaboración de una dieta existen dos puntos clave, ¿Son correctas estas afirmaciones?

- Saltarse comidas es lo ideal.
 - La dieta ha de ser agradable para la persona que la lleve a cabo.
- a) Sí.
 - b) No.
 - c) La primera es incorrecta y la segunda es correcta.

86. ¿Cuándo hay que realizar la evaluación previa para conocer la rutina alimenticia del paciente?

- a) Una vez que ya se ha iniciado la dieta, para saber si le gusta o no al paciente.
- b) Este paso se realiza solo en personas que presentan alguna enfermedad.
- c) Se debe realizar unas semanas antes de configurar la dieta.

87. La dieta del grupo sanguíneo es adecuada a personas para cada grupo sanguíneo, y el ingrediente principal de las mismas es:

- a) Pescado.
- b) Carne.
- c) Lácteos.

88. La dieta de la col se lleva a cabo con:

- a) La ingesta de sopas de col.
- b) Porque es muy famosa entre los influencer en las redes sociales.
- c) Ninguna es correcta.

89. ¿En qué consiste la dieta de la sonda?

- a) En la pérdida de peso en 15 días.
- b) En alcanzar el objetivo en 20 días.
- c) En alimentarse a través de una sonda nasogástrica y perder peso en 10 días.

90. En líneas generales cuando hablamos de ejercicio físico nos referimos a:

- a) Realizarlo de 2 a 3 veces por semana.
- b) Realizarlo todos los días un par de horas.
- c) Realizarlo cuando el horario lo permita.

91. ¿Es posible encontrar dietas destinadas a ganar y / o aumentar de peso?

- a) Sí.
- b) No.

92. ¿En qué consiste una dieta enfocada a ganar peso?

- a) Evitar, prevenir o paliar una enfermedad.
- b) Aprender a alimentarse.
- c) Todas son correctas.

93. De entre todos los grupos de personas que suelen seguir estas dietas, destacan:

- a) Personas tranquilas y sedentarias.
- b) Personas muy nerviosas y con un metabolismo muy activo.
- c) Ambas son correctas.

94. ¿Cómo debe ser una dieta enfocada a ganar peso, centrándonos en el aumento de la ingesta de calorías?

- a) Hipocalórica.
- b) Hiperproteica.
- c) Hipercalórica.

95. ¿Para qué sirve conocer los alimentos propios de este tipo de dietas?

- a) Para saber los alimentos que más se adecuan a una dieta para ganar peso y aprender a alimentarse.
- b) Para no excedernos.
- c) Todas son correctas.

96. ¿Qué consejos podemos ofrecer como profesionales de la nutrición a un cliente que solicita una dieta para aumentar de peso?

- a) Evitar saltarse comidas y evitar reemplazar las comidas por suplementos alimenticios.
- b) Reducir el consumo de comidas rápidas o alimentos procesados.
- c) Ambas son correctas, además de no pasar hambre.

97. Uno de estos errores no es correcto identifícalo.

- a) Comer más y de cualquier manera.
- b) Cubrir las exigencias de vitaminas y minerales.
- c) Recurrir a suplementos alimentos que, a alimentos naturales.

98. ¿En qué consiste el mito de “evitar recurrir a un seguimiento dietético?”

- a) Tener un control y seguimiento de la adherencia a la pauta que asegure una correcta evolución.
- b) Centralizar la atención en las proteínas.
- c) Ambas son correctas.

99. Uno de los principales mitos de las dietas para ganar peso, es que, es muy importante no saltarse comidas.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

100. A la hora de seguir un tiempo de dieta para ganar peso, es necesario ingerir un determinado número de calorías en torno a unas 400 y 500 Kcal.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

