



SOLUCIONARIO 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
-------------------------------------	---	---	---	---





Evaluación Final

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.



Retroalimentación

Definimos la dieta como el conjunto de aquellas sustancias alimentarias que ingerimos, y forman hábitos o comportamientos nutricionales.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta sería un factor social, puesto que, en nuestra cultura, es habitual organizar reuniones o eventos sociales relacionándolos con las rutinas de la alimentación. Es común cerrar un trato de negocios tomando el aperitivo, o las celebraciones como una boda o un bautizo con un banquete.

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.**



Retroalimentación

Se ven influidos por el factor económico. Dependiendo del número de productos que se elaboren y de las cosechas del año varían los precios de los productos y por tanto las ofertas que se ofrecen al consumidor, lo que influye notablemente en los cambios de dieta de las personas. La alimentación además también se ve muy influenciada por la publicidad de los medios de comunicación.

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.**



Retroalimentación

Se define la dietoterapia como la ciencia que se encarga de adaptar los alimentos a las necesidades de cada persona para tratar diferentes enfermedades o alteraciones digestivas o metabólicas.

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.



Retroalimentación

Los profesionales encargados de la dietoterapia son los nutricionistas y los médicos. Ya que serán ellos los que realicen la adaptación de los alimentos a las necesidades específicas del paciente.

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.**



Retroalimentación

Todas son correctas ya que la respuesta B y la respuesta C son correctas y son algunas de las enfermedades que se pueden tratar con la dietoterapia.

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.



Retroalimentación

Las dietas modificadas en calorías se prescriben para corregir problemas de peso con una dieta saludable. Por un lado, encontramos las dietas bajas en calorías, las cuales están diseñadas para reducir el peso, estas dietas proporcionan suficiente energía para satisfacer las necesidades metabólicas y el nivel de actividad de la persona. Por otro lado, las dietas altas en calorías se recomiendan para personas que luchan contra enfermedades como el cáncer, el VIH...

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.



Retroalimentación

En las dietas modificadas en fibra, las frutas y verduras son excelentes fuentes de fibra.

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.**



Retroalimentación

Entre las características principales que contiene la dieta mediterránea podemos destacar la siguiente:

- *Tiene un bajo contenido en grasas saturadas y proteínas de origen animal.*
 - *Alto consumo de frutas, verduras, legumbres y frutos secos, que nos aportan fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.*
-

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.



Retroalimentación

Dieta frugívora: es una dieta basada en frutas, frutos secos y semillas.

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.**



Retroalimentación

La respuesta correcta es la B, ya que las respuestas A y C 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.**



Retroalimentación

La respuesta es la C, ya que ambos grupos de alimentos son compatibles.

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.



Retroalimentación

Los alimentos catabólicos, son aquellos que nutren, pero no engordan. Destacan las verduras como la acelga, la coliflor o el cardo y las ensaladas de lechuga, escarola o endivias.

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.



Retroalimentación

Algunas recomendaciones que podemos tener en cuenta en el cocinado de los diferentes alimentos que componen una dieta, podrían ser los siguientes:

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

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es la C; ya que las respuestas A y B son también 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.



Retroalimentación

Si a la hora de elaborar una dieta o un menú empleamos diferentes alternativas a los conocidos como “productos rápidos”, estaríamos aportando un doble beneficio.

- *Hacer vinagretas caseras en lugar de utilizar salsas y aderezos industriales.*
 - *Para dipear mejor usar hummus o cremas vegetales caseras e incluso salsas de queso casero.*
 - *En lugar de comer pasta se puede sustituir por espaguetis de calabacín.*
-

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.**



Retroalimentación

En la actualidad, la OMS hace una clasificación de tres grupos de aditivos que encontramos en los productos alimenticios: aromatizantes, preparaciones de encimas y otros aditivos.

Ingredientes que vemos marcados con una “E”, ya que son los aditivos que contiene el producto en cuestión.

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.



Retroalimentación

Uno de los muchos beneficios físicos que tiene el deporte es: prevenir la aparición de infartos y de trombosis cerebrales, porque disminuye la formación de coágulos. También previene la aparición de varices.

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

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



Retroalimentación

La ingesta de alimentos más recomendable para antes de realizar deporte dependerá del tipo de deporte que se realice y el entrenamiento que se haga, a rasgos generales podemos hablar de los beneficios sobre la ingesta de proteínas, ya que estas reducen el daño muscular y mejoran los procesos de adaptación y recuperación.

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.



Retroalimentación

Este estilo de alimentación ecológica se incluye en un nuevo movimiento alimenticio conocido como “realfood”, basado en la ingesta de alimentos reales, libre de químicos, conservantes, etc.

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.**



Retroalimentación

Siguiendo las recomendaciones de las RDA. (Recommended Dietary Allowances):

- *Los carbohidratos o glúcidos: deben suponer el 60% de las calorías de la dieta.*
 - *Las grasas: solo deben aportar entre un 20 y un 30% de los nutrientes diarios.*
-

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.**



Retroalimentación

La información nutricional que aparece en las tablas nutricionales 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 aquéllos que la favorecen.

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.



Retroalimentación

Los carbohidratos son aquellos compuestos orgánicos que están constituidos por una molécula de carbono, dos de hidrógeno y una de oxígeno. A estos se les puede llamar también Glúcidos, Hidratos de Carbono 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.



Retroalimentación

En los asimilables encontramos los hidratos simples (monosacáridos y disacáridos) y carbohidratos complejos (polisacáridos).

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.**



Retroalimentación

Cuando definimos los lípidos nos referimos a biomoléculas orgánicas que están constituidas por carbono e hidrógeno y normalmente también oxígeno; aunque en cantidades mucho más bajas. Aparte de contener también 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.



Retroalimentación

Función aislante y protectora de vísceras. Se presenta sobre todo en los animales, especialmente en las temporadas de hibernación en las que el organismo ha de generar en mayor cantidad 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.**



Retroalimentación

Todas las funciones de las proteínas son las que acabamos de desarrollar, ambas opciones 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.**



Retroalimentación

Se denominan vitaminas a aquellas sustancias orgánicas que el propio 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.**



Retroalimentación

Ambas son correctas, ya que esos son los minerales más comunes para nuestra salud.

30. Del total de agua que contiene nuestro cuerpo un 20% va dirigidos 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, cefalorraquídeo y orina 15%.
- b) Agua extracelular 20%: Plasma 5% y líquidos intersticiales, cefalorraquídeo y orina 15%. Agua intracelular 60%.**
- c) Agua extracelular 20%: Plasma 15% y líquidos intersticiales, cefalorraquídeo y orina 5%. Agua intracelular 60%.



Retroalimentación

Agua extracelular 20%:

- Plasma 5%
- Líquidos intersticiales, cefalorraquídeo y orina 15%.

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.**



Retroalimentación

Para elaborar una dieta debemos tener en cuenta muchos factores que influirán a la hora de necesitar más de un tipo de nutrientes, esos factores se recogen en: 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.



Retroalimentación

La entrevista dietética 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.

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.



Retroalimentación

La respuesta correcta es la B, ya que recoge la totalidad de entrevistas y evaluaciones que han de realizarse en la valoración del estado nutricional.

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.**



Retroalimentación

La evaluación bioquímica nos permite medir el nivel de vitaminas, minerales y proteínas en sangre, así identifica también la carencia de estos.

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.**



Retroalimentación

Para la evaluación y estudio inmunológico de la nutrición, existen diferentes marcadores bióticos que nos proporcionarán el estado nutricional del individuo que estamos evaluando. (Hemograma completo, niveles de protrombina, bioquímico completo y niveles de albúmina)

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.



Retroalimentación

En la elaboración de una dieta, además de los indicadores que estamos estudiando en esta unidad, es necesario tener en cuenta los siguientes conceptos, en primer lugar para conocer el valor calórico de una dieta y los nutrientes que nos aporta.

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.



Retroalimentación

Podemos definir las Tablas de Alimentación como un instrumento para conocer la cantidad de energía y nutrientes que nos aportan los diferentes alimentos estudiados en ellas.

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.**



Retroalimentación

Alimentos clasificados en grupos. Nutrientes energéticos y fibra. Ácidos grasos y colesterol. Vitaminas y minerales: se expresan en miligramos y microgramos.

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.



Retroalimentación

Método combinado: utiliza los datos generados por un programa de análisis de los alimentos de consumo más frecuente y datos externos. Tiene una relación calidad-coste muy bueno.

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.**



Retroalimentación

La motivación es algo dinámico, y se encuentra en constante cambio, entre estos cambios podemos ver 6 etapas bien diferenciadas.

- *Precontemplación.*
 - *Contemplación.*
 - *Determinación.*
 - *Acción.*
 - *Mantenimiento.*
 - *Recaída.*
-

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.



Retroalimentación

Los nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y que el cuerpo necesita que se le administren de manera regular, ya que él no puede producirlas. Son sustancias necesarias para la vida y la salud del organismo.

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.**



Retroalimentación

Proteínas: se encarga de la reparación de tejidos y órganos del cuerpo. Son reservas de energía y están formadas por aminoácidos.

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.



Retroalimentación

Es fundamental acostumbrar al menor a que coma de todo y saborear los distintos alimentos. La clave está en ofrecerle una alimentación completa en todos los alimentos posibles.

Es necesario, elaborar una dieta con alimentos lo más sanos y naturales posibles, fomentar el uso de alimentos ecológicos es lo ideal para una buena alimentación en la infancia. Por otro lado, hemos de tener en cuenta las cantidades necesarias de alimentos que los menores han de ingerir.

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.**



Retroalimentación

A este periodo se le denomina de ambas formas. Por lo que las dos opciones anteriores, 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.



Retroalimentación

En la alimentación durante el primer año de vida del bebé podemos identificar tres etapas bien diferenciadas: en primer lugar, encontramos el período lácteo, en segundo lugar el período de transición, destete o beikost; y por último el período 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.**



Retroalimentación

El niño de 7 a 12 años, entre otras características está: El crecimiento es de 5 a 6 cm por año. Aumento de 2 Kg en los primeros años y de 4 a 4,5 Kg cerca de la pubertad.

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.



Retroalimentación

En la adolescencia las necesidades nutricionales vienen marcadas por (los procesos de maduración sexual y aumento de talla y peso.

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.



Retroalimentación

No son datos correctos, ya que se establece que de energía sean 2500 kcal, de ácido fólico 400ug y de hierro 50 mg.

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.**



Retroalimentación

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 antioxidantes que previenen la degeneración celular.

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

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



Retroalimentación

Las vitaminas y minerales son importantes para el estudio, principalmente las vitaminas B y E, el potasio, el magnesio, el fósforo y el zinc.

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.**



Retroalimentación

La obesidad la podemos definir como un exceso de grasas en el tejido adiposo por encima de lo que se considera adecuado según la edad, talla y sexo. La obesidad puede producir enfermedades como: (cardiopatías; arritmias severas, angina inestable, infarto de miocardio. Nefropatía o hepatopatía severas. Diabetes. Gota o Colesterol.)

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.



Retroalimentación

Las vitaminas y minerales son importantes para el estudio, principalmente las vitaminas B y E, el potasio, el magnesio, el fósforo y el zinc.

53. ¿Cuáles son los tipos de dietas hiposódicas?

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



Retroalimentación

Hay diferentes tipos de dieta hiposódica, en función a la magnitud de la hipertensión arterial: severa, estricta, moderada y leve.

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.**



Retroalimentación

Esta puede ser constitucional o estar causada por diversas razones como: (alimentación deficiente, pérdida de apetito, trastornos de absorción intestinal de los nutrientes o enfermedades como 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.



Retroalimentación

Son alimentos que al añadirse en la elaboración de los platos mejoran las características nutricionales.

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.



Retroalimentación

Las dietas para personas con osteoporosis pueden tener un doble objetivo, por un lado, prevenir el pronto deterioro de los huesos y, por otro lado, prolongar lo máximo posible la vida ósea en una persona.

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.**



Retroalimentación

La dieta baja en azúcar está indicada para aquellas personas que padecen 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.**



Retroalimentación

Los problemas que la quimioterapia provoca son: angustia ante determinados olores, cambio de sabor de los alimentos, poco apetito, diarrea o estreñimiento, náuseas y vómitos.

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.



Retroalimentación

La neutropenia 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. Esto produce que el paciente se encuentre expuesto a contraer una infección por virus, bacterias y hongos.

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.



Retroalimentación

La dieta astringente es aquella que se recomienda para circunstancias temporales en las que el enfermo sufre diarrea y necesita un reposo funcional y protección del intestino.

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.**



Retroalimentación

La dieta equilibrada está formada por alimentos que nos aportan la cantidad necesaria y adecuada de todos los nutrientes existentes que nuestro organismo necesita para funcionar de forma correcta y conseguir una salud óptima.

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

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



Retroalimentación

Verdadero, aunque además debe ser variada, energética y segura.

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.



Retroalimentación

Si, además de, potenciar la ingesta de grasas que sean saludables (grasas buenas).

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.**



Retroalimentación

Todas son correctas, ya que, antes de elaborar un ejemplo de este tipo de dieta es necesario incluir:

- *La carne roja, los embutidos y carnes en salsa dos veces a la semana.*
 - *Los lácteos hay que tomarlos diariamente y los mejores son yogurt, requesón, margarinas insaturadas y leche.*
 - *Consumir entre 3 a 5 piezas de fruta y verdura al día.*
 - *3 huevos como máximo a la semana.*
-

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.



Retroalimentación

Los carbohidratos o glúcidos: deben suponer el 60% de las calorías de la dieta, pero solo el 10% del total podrían ser azúcares simples. Se recomiendan unos 100gr diarios.

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.**



Retroalimentación

Las proteínas, se recomiendan entre 40 y 60gr al día. Siempre debemos tener en cuenta algunos factores, como la edad, ya que en período de crecimiento las necesidades son el doble. También influye el estado de salud del intestino y de los riñones, que varían el grado de asimilación o pérdidas de nitrógeno mediante las heces y la orina.

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

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



Retroalimentación

Verdadero, ya que, la fibra, nunca debe ser inferior a 22gr por día.

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.**



Retroalimentación

La sal no engorda. Es cierto que la sal no tiene calorías, por lo que no engorda. Pero si produce retención de líquidos y esto lleva a hinchazón, el efecto óptico de que sí engorda.

La margarina no engorda menos que la mantequilla. La cantidad de calorías y grasas es muy parecida.

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

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



Retroalimentación

Eliminar una de las comidas no ayuda a adelgazar. Eliminar una comida produce ansiedad y nos hace llegar a la siguiente comida con más hambre, así comemos más cantidad y más rápido.

70. ¿A quién va destinada la nutrición deportiva?

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



Retroalimentación

La nutrición deportiva es la rama de la nutrición específica para las 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.



Retroalimentación

Deportes de más de dos horas de duración y de alta intensidad como (trails, maratones, triatlones de media y larga distancia, etc.)

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.



Retroalimentación

La alimentación deportista atiende a tres objetivos básicos (proporcionar energía, fortalecer y reparar los tejidos y mantener y regular el metabolismo.)

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.**



Retroalimentación

Para una adecuada planificación de la nutrición deportista, hay que tener en cuenta (las características personales del deportista, su estado nutricional y el tipo de deporte que esté realizando).

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.



Retroalimentación

La nutrición deportiva es la rama de la nutrición específica para las personas que practican algún deporte.

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.**



Retroalimentación

Dieta alta en carbohidratos complejos. Aproximadamente el 60% de la energía que consumimos debe provenir ricos en carbohidratos, ya que esto posteriormente se convierte en glucosa de nuestro organismo.

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.



Retroalimentación

Dieta alta en carbohidratos complejos. Los alimentos más característicos en esta dieta pueden ser (pan, arroz, fruta, tubérculos, cereales...)

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.



Retroalimentación

Hidratos de carbono. Se recomienda a los deportistas consumir un 10% de carbohidratos, los cuales provienen del total de calorías ingeridas en las comidas.

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.**



Retroalimentación

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

- *Hidratación, ya que esto ayudará a regular la temperatura corporal, acelera el metabolismo y ayuda a la digestión.*
 - *Ingerir menos cantidad de alimentos en determinadas horas del día. En estas comidas intenta ingerir alimentos como frutas, frutos secos, yogures, etc.*
 - *Consumir grasas y aceites saludables y eliminar todos los alimentos procesados.*
-

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%.



Retroalimentación

La ingesta de grasas en deportistas no debe superar el 30-35% de las calorías totales.

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.



Retroalimentación

El objetivo de las dietas enfocadas a la pérdida de peso no se alcanza con el logro de esta pérdida si no que se alcanza una vez que se mantiene dicho peso durante algunos meses.

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.**



Retroalimentación

Debemos tener en cuenta varios factores en la acumulación de peso y/o grasa corporal. Además, la realización de una dieta no ha de ser o verse como algo negativo, por ello, debemos intentar que esté adaptada a las necesidades del paciente.

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.



Retroalimentación

Debemos tener en cuenta varios factores en la acumulación de peso y / o grasa corporal, además de la predisposición genética, la obesidad se encuentra relacionada con el sedentarismo, con la ingesta excesiva de grasas y azúcares, etc.

83. La dieta saludable se basa en:

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



Retroalimentación

Se basa en aumentar los alimentos antioxidantes (frutas, verduras, infusiones o especias) y disminuir o eliminar los alimentos perjudiciales, existentes en hidratos refinados y grasas malas.

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.



Retroalimentación

La dieta debe ser equilibrada. Debe incluir todo tipo de alimentos y de todos los grupos alimenticios.

85. En la elaboración de una dieta existen dos puntos clave, ¿Son correctos 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.**



Retroalimentación

La construcción de una dieta enfocada a perder peso, pero antes de eso, debemos tener en cuenta dos puntos clave:

- Evitar saltarse las comidas y evitar pasar hambre.
 - La dieta ha de ser agradable para la persona que la lleve a cabo.
-

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.**



Retroalimentación

Para realizar la dieta, se debe realizar unas semanas antes de configurar la dieta. En primer lugar y para elaborar la dieta al gusto del cliente es necesario que este elabore una tabla, en la que establezca por días de la semana las comidas que suele realizar, qué alimentos ingiere y qué cantidades en cada comida.

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.



Retroalimentación

El ingrediente principal es la carne, una dieta con mucho consumo de proteínas.

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.



Retroalimentación

Esta dieta quema-grasas se lleva a cabo con la ingesta de sopas de col, ya que una de las propiedades de este nutriente es quema-grasas. Además, se puede añadir a este alimento otros como el tomate, el apio, la cebolla o el pimienta.

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.**



Retroalimentación

Consiste en alimentarse única y exclusivamente a través de una sonda nasogástrica que te introducen desde la nariz hasta el estómago. Te prometen que adelgazaras 10 kilos 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.



Retroalimentación

Realizarlo un mínimo de 2-3 veces por semana ya que esto es lo más recomendable y saludable.

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

- a) **Sí.**
- b) No.



Retroalimentación

Es común, encontrarnos dietas que tengan la finalidad de bajar de peso o reducir la grasa corporal, pero en este caso vamos a estudiar aquellas dietas que van destinadas a un colectivo que lo que busca es ganar peso o aumenta la grasa corporal.

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.**



Retroalimentación

Este colectivo de personas requiere de este tipo de dietas ya que pueden presentar algún tipo de problemas de salud o simplemente requieren de una educación alimenticia para aprender a alimentarse de manera adecuada, ya que como lo están realizando actualmente puede estar siendo perjudicial para su salud.

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.



Retroalimentación

Las personas que quieren ganar peso son aquellas que suelen ser muy nerviosas o con un metabolismo muy activo.

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.**



Retroalimentación

Una dieta enfocada para ganar peso debe ser hipercalórica (consiste en el aumento de la ingesta de calorías), intentando no eliminar ningún grupo de alimentos nutricionales.

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.



Retroalimentación

Para saber los alimentos que más se adecuan a una dieta para ganar peso y aprender a alimentarse. Ya que son imprescindibles en estas dietas enfocadas a aumentar de peso.

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.**



Retroalimentación

Ambas son correctas, ya que:

- *Hay que evitar saltarse las comidas, se aconseja realizar 5 comidas al día.*
 - *Evitar reemplazar las comidas por suplementos alimenticios.*
 - *Reduce el consumo de comida rápida o alimentos procesados.*
 - *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.



Retroalimentación

No cubrir las exigencias de vitaminas y minerales. En las dietas, la monotonía y la poca variabilidad de los alimentos, puede llegar a provocar una escasez de vitaminas y / o minerales que comprometa el estado nutricional de la persona.

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.



Retroalimentación

Evitar recurrir a un seguimiento dietético. Es común encontrar personas que buscan una pauta de aumento de peso y una vez la tienen, no vuelven a la consulta. Pero no se trata de seguir una pauta nutricional inicial y ya está. La idea es tener un control y seguimiento de la adherencia a la pauta que asegure una correcta evolución.

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

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



Retroalimentación

Suprimir comidas. Algunas personas con este perfil tienen a suprimir alguna comida, dando prioridad a otras cosas (preocupaciones, práctica de ejercicio físico...)

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.



Retroalimentación

Es verdadero ya que, es necesario ingerir en torno a unas 400 – 500 Kcal extra.

De este modo, siempre habrá que tener en cuenta el nivel de actividad física diario ya que en función de esta se ha de ajustar la ingesta.
