



CUADERNO DE EVALUACIÓN

NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD



**Prueba de Evaluación  
CURSO NUTRICIÓN PARA LA TERCERA EDAD**

---

Nombre y Apellidos:

DNI:

Firma:

**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





**1. En los nutrientes no energéticos o micronutrientes se encuentran:**

- a) Proteínas.
- b) Vitaminas.
- c) Minerales.
- d) La B y C son correctas.

**2. Los hidratos de carbono conocidos como glúcidos son moléculas formadas por carbono ¿Cuál es su función principal?**

- a) Es estructural, es decir son combustible biológico que aporta energía inmediata a las células.
- b) Regula el organismo.
- c) Es energética, es decir son combustible biológico que aporta energía inmediata a las células.
- d) Ninguna de las opciones es correcta.

**3. Existen trece tipos de vitaminas que se clasifican en dos grupos:**

- a) Monosacáridos y oligosacáridos.
- b) Liposolubles e hidrosolubles.
- c) Disacáridos y polisacáridos.
- d) Glúcidos y lípidos.

**4. Los alimentos se clasifican según la función que cumplen en el organismo como:**

- a) Energéticos y plásticos.
- b) Energéticos y no energéticos.
- c) Reparadores y misceláneos.
- d) La a y b son correctas.

**5. Una dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de las personas, y está determinada por factores:**

- a) Biológicos.
- b) Sociales y culturales.
- c) Sociales, culturales, económicos y personales.
- d) La a y b son correctas.

**6. Una de las tres enfermedades en las que se manifiesta la desnutrición es la llamada Kwashiorkor, ¿Cuál de las siguientes características no corresponde a esta enfermedad?**

- a) Despigmentación del cabello.
- b) Descamación de la piel.
- c) Piel arrugada, caída del cabello.
- d) Apatía.

**7. Según la UNICEF, la desnutrición es:**

- a) La constante de trastornos digestivos.
- b) La principal causa de muerte de lactantes y niños pequeños en países de desarrollo.
- c) Causante de enfermedades mentales o psicológicas.
- d) Ninguna de las opciones es correcta.

**8. En las dietas terapéuticas no se tratan:**

- a) Enfermedades renales.
- b) Intolerancia a los lácteos.
- c) Alimentación en el adulto mayor.
- d) Alergias.

**9. Los alimentos plásticos, son aquellos en los que el nutriente predominante es la proteína y, entre otras funciones contribuyen a la formación de tejidos. Forma parte de este grupo:**

- a) Chocolate.
- b) Galletas.
- c) Carne.
- d) Verduras.

**10. Los aminoácidos se obtienen de la carne, huevos y en menor escala de las legumbres y cereales. Para formar las proteínas se deben ingerir cantidades suficientes de cada uno de los 20 tipos de aminoácidos. ¿Qué cantidad de aminoácidos, denominados esenciales son imprescindibles?**

- a) 10.
- b) 9.
- c) 8.
- d) 6.

**11. A partir de los nutrientes se obtienen las calorías, nuestro cuerpo las utiliza para:**

- a) Producir glucosa.
- b) Atrofiar el movimiento.
- c) Guardarlas en forma de grasa para su uso posterior.
- d) La a y b son correctas.

**12. El agua es un componente esencial de todos los tejidos corporales. De las siguientes opciones, cuál son funciones principales:**

- a) Transportar nutrientes a las células.
- b) Mantiene el volumen de la sangre.
- c) La a y b son correctas.
- d) Ayuda a elevar la temperatura del cuerpo.

**13. ¿Qué elemento esencial contienen las proteínas?**

- a) Nitrógeno.
- b) Electrolito.
- c) La b y d son correctas.
- d) Potasio.

**14. En las personas en general, y aún más en las personas mayores, la deficiencia de una vitamina produce trastornos del aparato digestivo, el sistema nervioso, de la piel y anemia. ¿De qué vitamina se trata?**

- a) Niacina.
- b) Biotina.
- c) Tiamina.
- d) Vitamina E.

**15. Las legumbres constituyen un alimento nutricionalmente muy bueno, ¿Cuántas veces a la semana es recomendable consumirla?**

- a) De 4 a 6 veces.
- b) De 3 a 6 veces.
- c) 4 veces.
- d) Ninguna de las opciones es correcta.

**16. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) ¿Cuál es el tanto % del total de ingesta diaria, que no debe representar las grasas?**

- a) Más del 10-30%.
- b) Más del 15-35%.
- c) Más del 15-30%.
- d) Ninguna de las respuestas es correcta.

**17. ¿Se debe sustituir la fruta del postre por otro tipo de alimento?**

- a) Sí.
- b) A veces.
- c) No.
- d) Si, si se trata de natillas o flan.

**18. En una alimentación equilibrada la mitad del agua necesaria para el organismo es aportada por los alimentos, la otra mitad debe ser aportada en forma de bebidas. Si una persona sufriera una pérdida del 20% de agua, ¿Qué consecuencia podría tener?**

- a) Muerte.
- b) Sudoración.
- c) Deshidratación severa.
- d) Vómitos.

**19. ¿Qué dos razones aconsejan la inclusión de las legumbres en la dieta habitual?**

- a) Ayuda a mantener en buen estado la piel y las mucosas.
- b) Su bajo contenido en grasa y su gran riqueza en fibra.
- c) Las vitaminas y los minerales.
- d) Su alto contenido en grasa y en fibra.

**20. Las proteínas constituyen la base de toda célula viva, hasta el punto que, la vida no sería posible sin las proteínas, las tres funciones esenciales de la materia viva (crecimiento, nutrición y reproducción) están directamente ligadas a ellas.**

- a) Verdadero.
- b) Falso.

**21. A pesar del paso del tiempo, la producción de sustancia que participan en la digestión se mantiene relativamente intacta.**

- a) Verdadero.
- b) Falso.

**22. En las personas mayores, el principal problema que se produce en el corazón es el ablandamiento de las paredes arteriales.**

- a) Verdadero.
- b) Falso.

**23. La función renal disminuye aproximadamente en un 50%. A un 75% de la población adulta este problema afecta a la siguiente franja de edad:**

- a) Entre los 45-80 años.
- b) Entre los 35-80 años.
- c) Entre los 30-80 años.
- d) Ninguna de las respuestas es correcta.

**24. A partir de qué edad se ha comprobado que los niveles de glucemia en ayunas aumenta en 2mg/dl cada diez años.**

- a) A partir de los 40.
- b) Entre los 45-50.
- c) A partir de los 45.
- d) La a y b son correctas.

**25. El Parkinson y el Alzheimer, junto con la demencia senil, son las enfermedades más relevantes y que condicionan de manera muy severa el desarrollo de la vida de los mayores a todos los niveles. ¿Consideras que estos trastornos pueden afectar la alimentación de las personas mayores?**

- a) Nunca.
- b) A veces.
- c) Siempre.
- d) Rara vez.

**26. Con el paso de los años los órganos cambian de forma gradual y progresiva con una disminución de su función. Estos cambios pueden ser:**

- a) Funcionales.
- b) Morfológicos.
- c) La a y b son correctas.
- d) Psicológicos.

**27. En el proceso de envejecimiento son muy frecuentes los cambios en el gusto, olfato, oído, etc. ¿Alrededor de que edad empiezan a producirse?**

- a) 55 años.
- b) 45 años.
- c) 60 años.
- d) 50 años.

**28. El sistema endocrino lo componen múltiples glándulas que segregan unas sustancias, las hormonas, que regulan otros muchos sistemas. Existen órganos diferenciados cuya única función es producirlas. Existen órganos diferenciados cuya única función es producirlas ¿Cuál de los siguientes órganos produce estas hormonas?**

- a) Esófago.
- b) Tiroides.

- c) Riñón.
- d) Hígado.

**29. Tras el envejecimiento, el corazón presenta múltiples cambios:**

- a) Aumento del grosor de la capa interna de todas las cavidades cardiacas.
- b) Aumento del grosor de las válvulas cardiacas, que además se calcifican.
- c) Aumento del grosor de la pared del ventrículo izquierdo por aumento del colágeno y la grasa entre las células musculares.
- d) Todas las respuestas son correctas.

**30. El envejecimiento también se refleja en los huesos y las articulaciones.**

**Con el tiempo su “desgaste” produce limitaciones en el movimiento y una fragilidad muy propias de las personas mayores. ¿Cómo se denomina, cuando se produce un desgaste articular?**

- a) Osteoporosis.
- b) Artrosis.
- c) Artritis.
- d) Fibromialgia.

**31. La vesícula biliar no presenta modificaciones funcionales ni anatómicas con la edad, pero, se presenta una reducción en la extracción desde la sangre del colesterol de lipoproteínas de baja densidad:**

- a) Verdadero.
- b) Falso.

**32. En las personas mayores en general se dan una serie de factores que inhiben el apetito. Identifican cuál de los siguientes:**

- a) La depresión o la angustia.
- b) La soledad.
- c) El estreñimiento.
- d) La b y c son correctas.

**33. Una de las afecciones digestivas más comunes en las personas mayores es la gastritis atrófica, en personas con 80 años o más ¿A qué tanto % de población de la tercera edad afecta esta enfermedad?**

- a) 37%.
- b) 30%.
- c) 50%.
- d) 45%.

**34. En las personas mayores atendiendo al mecanismo de producción, las diarreas pueden producirse por:**

- a) Por una menor reabsorción del líquido ingerido.
- b) Por una escasez de líquido en el interior del intestino.
- c) Por una alteración de la motilidad intestinal.
- d) La a y c son correctas.

**35. En muchas ocasiones la gastritis atrófica pasa desapercibida, ya que los síntomas que desencadena son poco claros o se piensa que son consecuencia del envejecimiento, por tal razón, es probable que se detecte hasta que el paciente sufra agotamiento; falta de concentración y debilidad física a causa de la anemia perniciosa ¿Qué déficit de vitamina causa esta anemia?**

- a) Vitamina C.
- b) Vitamina B12.
- c) Vitamina E.
- d) Vitamina D.

**36. ¿Qué formas de pancreatitis aguda existen?**

- a) Pancreatitis purulenta.
- b) Forma edematosas.
- c) Hemorrágica aguda.
- d) Todas las respuestas son correctas.

**37. En los adultos sanos las diarreas suele ser un problema intrascendente, de corta duración. Sin embargo, en las personas mayores, puede originar complicaciones, llegando en algunos casos a constituir causa de muerte, por las pérdidas de agua y electrolitos.**

a) Verdadero.

b) Falso.

**38. El envejecimiento tiene consecuencias en la capacidad para alimentarse, para obtener los nutrientes necesarios y proporcionar energía al cuerpo, por esta razón se afecta el aparato digestivo y la dentadura sufre daños severos por la disminución de secreciones gástricos y de saliva. ¿Qué trastornos y cambios se producen en la cavidad bucal y dentaria?**

a) Lengua atrófica.

b) Hipercalcificación de la dentina.

c) Estomatitis, candidiasis...

d) La a y c son correctas.

**39. Los trastornos gástricos son todas aquellas molestias que se padecen en la digestión, tanto en el proceso como en la eliminación. Aunque la mayoría de trastornos son agudos es cierto que muchos pueden volverse crónicos. ¿Cómo son llamados este tipo de trastornos?**

a) Trastornos digestivos autoinmunes.

b) La enfermedad de Crohn.

- c) Gastritis.
- d) Trastornos digestivos funcionales.

**40. La úlcera de estómago son lesiones de las mucosas que recubren el estómago ¿A qué franja de edad afecta principalmente?**

- a) 60.
- b) 50.
- c) 55.
- d) 65.

**41. El envejecimiento por sí sólo no tiene consecuencias importantes sobre el estado nutricional de las personas mayores sanas, ya que los requerimientos de esta población no parecen diferir demasiado de los de los adultos jóvenes, salvo por algunas pocas modificaciones.**

- a) Verdadero.
- b) Falso.

**42. ¿Cuál es el principal problema de salud de origen nutricional en la tercera edad?**

- a) La obesidad.
- b) La osteoporosis.
- c) La malnutrición.

- d) La a y b son correctas.

**43. Las enfermedades más frecuentes que pueden alterar el estado nutricional en la tercera edad además de las patologías crónicas son:**

- a) Las úlceras por presión, debido a la pérdida proteica que las acompaña.
- b) La depresión, a menudo asociada con anorexia. Su prevalencia aumenta con la edad.
- c) Cualquier infección aguda.
- d) Todas las respuestas son correctas.

**44. Los requerimientos nutricionales en las personas mayores a partir de los 60 años, pueden ser muy variables en función de:**

- a) La edad.
- b) La edad, el sexo, la composición corporal y el grado de actividad física realizada.
- c) El sexo.
- d) Ninguna de las anteriores.

**45. La desnutrición relacionada con el envejecimiento constituye un problema social y sanitario de elevada prevalencia y altos costes, 1 de cada 3 personas mayores se encuentra en riesgo nutricional:**

- a) Verdadero.

b) Falso.

**46. Los requerimientos diarios de yodo para la población adulta están establecidos entre:**

- a) 100 y 150 $\mu$ g
- b) 90 y 150 $\mu$ g
- c) 80 y 150 $\mu$ g
- d) 70 y 150 $\mu$ g

**47. El magnesio se encuentra ampliamente disponible en muy diversos alimentos. Para la tercera edad los requerimientos de este mineral están establecidos en:**

- a) 220-280mg diarios.
- b) 225-280mg diarios.
- c) 235-280mg diarios.
- d) 245-290mg diarios.

**48. Determinar los requerimientos diarios de calcio no es fácil porque su homeostasis depende de otros factores como la vitamina D y la parathormona, y las necesidades varían según el sexo y la edad. Aun así según las discrepancias en ello, cuál es la ingesta diaria recomendada.**

- a) 1.200mg.
- b) 1.500mg.

c) 1.100mg.

d) 1.600mg.

**49. La absorción del hierro no está afectada por edad. En cuanto a los requerimientos de este mineral para la tercera edad sana son de 20mg diarios.**

a) Verdadero.

b) Falso.

**50. En personas de tercera edad que sufren gastritis atrófica tienen dificultad en la absorción de una vitamina concretamente. ¿De qué vitamina se trata?**

a) Vitamina B12.

b) Vitamina C.

c) Vitamina D.

d) Ninguna de las respuestas es correcta.