



SOLUCIONARIO DE EVALUACIÓN

ELABORACIÓN DE DIETAS

Prueba de Evaluación

CURSO 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
2. a b c
3. a b c
4. a b c
5. a b c
6. a b c
7. a b c
8. a b c
9. a b c
10. a b c
11. a b c
12. a b c
13. a b c
14. a b c
15. a b c
16. a b c
17. a b c
18. a b c
19. a b c
20. a b c
21. a b c
22. a b c
23. a b c
24. a b c
25. a b c
26. a b c
27. a b c
28. a b c
29. a b c
30. a b c
31. a b c
32. a b c
33. a b c
34. a b c
35. a b c

36. a b c
37. a b c
38. a b c
39. a b c
40. a b c
41. a b c
42. a b c
43. a b c
44. a b c
45. a b c
46. a b c
47. a b c
48. a b c
49. a b c
50. a b c
51. a b c
52. a b c
53. a b c
54. a b c
55. a b c
56. a b c
57. a b c
58. a b c
59. a b c
60. a b c
61. a b c
62. a b c
63. a b c
64. a b c
65. a b c
66. a b c
67. a b c
68. a b c
69. a b c
70. a b c

71. a b c
72. a b c
73. a b c
74. a b c
75. a b c
76. a b c
77. a b c
78. a b c
79. a b c
80. a b c
81. a b c
82. a b c
83. a b c
84. a b c
85. a b c
86. a b c
87. a b c
88. a b c
89. a b c
90. a b c
91. a b c
92. a b c
93. a b c
94. a b c
95. a b c
96. a b c
97. a b c
98. a b c
99. a b c
100. a b c
101. a b c
102. a b c
103. a b c
104. a b c
105. a b c



1. ¿Los tipos de dietas dependen de los alimentos típicos de cada región, de las necesidades y gustos de cada persona y de la época del año?

a) Verdadero.

b) Falso.

2. ¿En la dieta mediterránea la grasa utilizada para cocinar es la mantequilla?

a) Verdadero.

b) Falso.

3. ¿Los frutos secos no son un producto típico de la dieta mediterránea?

a) Verdadero.

b) Falso.

4. ¿Las frutas y las verduras típicas de la dieta continental son aquellas que crecen en los bosques?

a) Verdadero.

b) Falso.

5. El tofu no es un producto típico de la dieta vegetariana:

a) Verdadero.

b) Falso.

6. Las personas relacionadas con la dietoterapia son:

- a) Las farmacéuticas.
- b) Los periodistas.
- c) **Los médicos y nutricionistas.**

7. Las dolencias más frecuentes en las que se emplea la dietoterapia suelen ser:

- a) **La hipertensión, la obesidad mórbida, la diabetes, anorexia, bulimia y enfermedades hepáticas y cardíacas.**
- b) No existen dolencias.
- c) Únicamente enfermedades cardiovasculares.

8. En la intervención quirúrgica en qué periodos necesitamos la dietoterapia:

- a) **Antes y después.**
- b) Nunca.
- c) Después.

9. Según las terapias holísticas los mejores productos son:

- a) En conservas.
- b) **Naturales y Ecológicos.**
- c) Vegetales.

10. Los tipos de dietas existentes son:

- a) Milagro, poderosa y equilibrada.
- b) Dietas de adelgazamiento y dieta para engordar.
- c) **Terapéuticas, vegetariana, mediterránea y continental.**

11. En la dieta mediterránea las especias que se utilizan para cocinar son:

- a) Tomillo y romero.
- b) **Ajo y perejil.**
- c) Sazonador de espaguetis.

12. Características de la dieta mediterránea:

- a) Se come mucho mucha carne.
- b) La grasa utilizada para cocinar es el aceite de girasol.
- c) **Se consumen abundantes frutas, verduras y pescado azul.**

13. Los tipos de dieta vegetariana son:

- a) **Veganismo, Ovoláctovegetarianismo y dieta frugívora.**
- b) Dieta de la sandía.
- c) Dieta adelgazante.

14. Los tipos de dietas terapéuticas son:

- a) Dieta sin gluten.
- b) Dieta baja en potasio.
- c) Dieta rica en hierro.

15. Las dietas milagro no son recomendables porque:

- a) Genera estrés y son muy rígidas.
- b) Son estimulantes.
- c) Pierdes mucho peso.

16. ¿El deporte ayuda a reducir el peso corporal, y por tanto previene la obesidad y la reduce?

- a) Verdadero.
- b) Falso.

17. ¿El deporte fomenta las relaciones sociales?

- a) Verdadero.
- b) Falso.

18.El gasto calórico será siempre el mismo, no dependerá del ejercicio realizado

a) Verdadero.

b) Falso.

19.¿Los nutrientes son producidos por nuestro cuerpo?

a) Verdadero.

b) Falso.

20. ¿Los nutrientes orgánicos son los hidratos de carbono, grasas y vitaminas. Y los inorgánicos son las sales minerales y el agua?

a) Verdadero.

b) Falso.

21.Cada cuántas horas es recomendable comer:

a) Cinco.

b) Cuatro.

c) Tres.

22.Es recomendable comer carne de:

a) Ave y conejo.

b) Ternera.

c) Cerdo.

23. Es una forma sana de calentar los alimentos:

a) Olla y sartén.

b) Microondas.

c) En la lumbre con ascuas.

24. Las ventajas de los productos ecológicos son:

a) Utilizan menos cantidad de fertilizantes o pesticidas.

b) Adelgazan mucho.

c) No son buenos usar este tipo de alimentos.

25. Los beneficios del deporte son:

a) Aumenta la autoestima, ayudándonos a vernos con un físico mejor y a descargar adrenalina.

b) Elimina el dolor de cabeza.

c) Elimina la diabetes.

26. Los tipos de nutrientes son:

a) Vitaminas, sales minerales, hidratos de carbono, entre otros.

b) Carnes y huevos.

c) Agua y pescados.

27. La mejor alimentación para el recién nacido:

a) La leche materna.

b) La papilla.

c) Los batidos de fruta.

28. Los nutrientes de los productos vegetales dependen de factores como:

a) No importan los factores.

b) El grado de maduración cuando se cosecha o utiliza.

c) La cantidad de veces que los ingieres al terminar el día.

29. Los elementos de las Tablas de Composición de Alimentos son:

a) La energía se expresa en kilocalorías.

b) Las vitaminas se expresan en gramos.

c) Los ácidos grasos se expresan en kilos.

30. Los métodos de elaborar Tablas de Composición de Alimentos:

a) Método directo, método indirecto y método combinado.

b) Método alternativo.

c) Método mixto.

31. El huevo es la mejor fuente de proteínas, ¿por eso se debe tomar más de tres a la semana?

a) Verdadero.

b) Falso.

32. ¿Las bebidas con gas se deben tomar una vez a la semana como mucho?

a) Verdadero.

b) Falso.

33. ¿Un desayuno equilibrado puede ser un café solo o con leche desnatada, cereales y zumo de naranja natural?

a) Verdadero.

b) Falso.

34. ¿Se deben tomar más de 22gr. de fibra al día y repartidas como queramos?

a) Verdadero.

b) Falso.

35. ¿Hay que dedicar al almuerzo como mínimo 40 minutos?

a) Verdadero.

b) Falso.

36. Para que una dieta sea equilibrada debemos tener en cuenta una serie de factores personales:

a) Contorno del brazo.

b) Edad.

c) El contorno de la cintura.

37. La dieta equilibrada debe incluir a diario:

a) Frutas y verduras

b) Dulces.

c) Combinados alcohólicos.

38. Algunos consejos de una dieta equilibrada son:

a) Utilizar aceite de girasol.

b) Tomar legumbres cuatro veces a la semana.

c) Se permite un vaso de vino o cava al día.

39. Un ejemplo de dieta equilibrada puede ser:

- a) A media mañana un dulce.
- b) Para merendar un sándwich de pavo y queso o una tostada de pan con margarina y mermelada, tomate o aceite, se puede incluir una o dos lonchas de fiambre de pavo.
- c) Para cenar pizza.

40. Para saber si estamos ingiriendo los nutrientes necesarios en nuestra dieta debemos seguir unos pasos:

- a) Pesar y anotar la composición de los alimentos.
- b) Poner los alimentos en remojo.
- c) Picar los alimentos en rodajas.

41. Según las recomendaciones de la OMS:

- a) Se deben dedicar al menos 10 minutos al almuerzo.
- b) Evitar distracciones mientras comemos.
- c) Evitar raciones pequeñas.

42. Recomendaciones de la dieta equilibrada:

- a) El postre será fruta fresca o lácteos.
- b) La grasa utilizada para cocinar es el aceite de girasol.
- c) Se deben tomar los alimentos fritos.

43. Las raciones recomendables de alimentos son:

- a) Verduras: 2-4 raciones al día.
- b) Lácteos: 7-8 raciones al día.
- c) Dulces: 1 ración al día

44. Algunos mitos de la nutrición son:

- a) La sal engorda.
- b) El pan no engorda mucho.
- c) La verdura no aporta vitaminas.

45. Según las recomendaciones de las RDA:

- a) Los glúcidos deben suponer el 90% de las calorías diarias.
- b) Las grasas deben aportar entre un 20 y un 30% de los nutrientes diarios.
- c) Es bueno consumir 10gr. de sal al día.

46. ¿La mujer embarazada debe consumir más calorías que la no embarazada?

- a) Verdadero.
- b) Falso.

47. ¿Los lácteos que tomen las embarazadas deben ser pasteurizados?

a) Verdadero.

b) Falso.

48. ¿Los carbohidratos deben aportar entre el 55 y el 60% de las calorías totales en la tercera edad?

a) Verdadero.

b) Falso.

49. ¿Se deben tomar fritos en abundancia en la tercera edad?

a) Verdadero.

b) Falso.

50. ¿La distribución dietética correcta es 25% en el desayuno, 30% en la comida, 15% en la merienda, y 30% en la cena, en la alimentación del niño?

a) Verdadero.

b) Falso.

51. Las ventajas de la acción de amamantar son:

a) Pierden el peso ganado en el embarazo más rápido.

b) Evita que el pecho quede caído.

c) Ayuda a reducir el contorno de la cintura.

52. Los períodos del primer año de vida son:

a) Período papillero.

b) Período frutal.

c) Período de maduración digestiva.

53. Algunos de las recomendaciones dietéticas del niño de entre 1 y 3 años son:

a) Evitar las ingestas entre horas.

b) No se deben tener en cuenta las preferencias de los niños

c) Se debe almorzar con la televisión encendida.

54. La adolescencia está marcada por cambios de tipo:

a) Emocional

b) Genético

c) Cambios de humor.

55. En la adolescencia las vitaminas más importantes son:

a) Vitamina D.

b) Ácido fólico.

c) Vitamina B.

56. Los cambios fisiológicos que se producen en la mujer embarazada son:

a) Aumento del volumen plasmático.

b) Hinchazón generalizada.

c) Aumento de los triglicéridos.

57. Recomendaciones de la dieta durante la menopausia:

a) Alimentación baja en grasa y reducida en calorías.

b) La grasa utilizada para cocinar es el aceite de girasol.

c) Se deben tomar los alimentos fritos.

58. ¿Qué sustancias antioxidantes previenen la degeneración celular?

a) El selenio y el zinc.

b) La vitamina B.

c) El nabo.

59. Las necesidades nutricionales de los adolescentes vienen marcadas por:

a) Los procesos de maduración sexual.

b) Aumento de cintura.

c) Las relaciones sociales.

60. Características de la etapa de 4 a 6 años.

- a) Altas necesidades energéticas.
- b) Consolidación de los hábitos nutricionales.**
- c) Crecimiento inestable.

61. ¿Las pruebas de la evaluación bioquímica son de dos tipos: estáticas y dinámicas?

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

62. ¿Las muestras que se suelen tomar en la evaluación bioquímica son de orina, sudor y sangre?

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

63. ¿El índice de excreción de creatina mide la cantidad total de masa muscular?

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

64. ¿El hemograma completo se relaciona con problemas de corazón?

- a) Verdadero.

b) Falso.

65. ¿Las funciones del sistema inmune se alteran con deficiencias nutricionales?

a) Verdadero.

b) Falso.

66. Los factores que influirán en la elaboración de una dieta son:

a) Edad y sexo.

b) Las horas dedicadas a la televisión.

c) El tipo de familia al que perteneces.

67. La dieta debe incluir:

a) Sólo verduras y frutas.

b) Sólo proteínas.

c) Alimentos de todos los grupos.

68. La mejor forma de cocinar los alimentos es:

a) En el horno.

b) En la barbacoa.

c) Freír los alimentos.

69. Los lácteos más recomendables son:

- a) Yogurt.
- b) Queso.
- c) Mantequilla.

70. Es importante conocer el estado nutricional porque:

- a) Debemos saber si existe un déficit de nutrientes.
- b) Es necesario hacerse una analítica.
- c) Para adelgazar.

71. En la entrevista personal se tendrán en cuenta aspectos como:

- a) Las recetas que conocemos.
- b) Limitaciones por la religión.
- c) Las aficiones.

72. Los pasos de una evaluación dietética son:

- a) Registrar todos los alimentos ingeridos.
- b) Comprar productos naturales.
- c) Tomar alimentos cocidos.

73. Los indicadores antropométricos nos ayudan a clasificar a los individuos:

- a) Individuos nutricionalmente sanos.
- b) Enfermos cardiovasculares.
- c) Enfermos renales.

74. Los tipos de pliegues subcutáneos son:

- a) Abductores.
- b) Tríceps.
- c) Abdominales.

75. Los inconvenientes de la evaluación bioquímica son:

- a) Los métodos son dolorosos.
- b) Método invasivo.
- c) En muestras de heces, los métodos de recolección son incómodos.

76. ¿La anemia es una enfermedad que está relacionada con la sangre y los glóbulos rojos?

- a) Verdadero.
- b) Falso.

77. ¿La vitamina D ayuda en la absorción del calcio?

a) Verdadero.

b) Falso.

78. ¿Las conservas animales son productos prohibidos en las dietas bajas en grasas?

a) Verdadero.

b) Falso.

79. ¿Los diabéticos deben tomar dulces habitualmente?

a) Verdadero.

b) Falso.

80. ¿La dieta astringente se utiliza para mejorar cuando tenemos diarrea?

a) Verdadero.

b) Falso.

81. Las recomendaciones para perder son:

a) Hacer ejercicio tres veces por semana como mínimo.

b) Ver la televisión dos horas al día.

c) Tomar un dulce después de comer.

82. Para la hipertensión no son recomendables:

- a) Verduras.
- b) Pan.**
- c) Frutas.

83. La clara de huevo contiene:

- a) Calcio.
- b) Sodio.**
- c) Hierro.

84. Las verduras con mayor cantidad de sodio son:

- a) Cebollas.
- b) Berenjenas.
- c) Zanahorias.**

85. Algunas recomendaciones de la dieta hipercalórica:

- a) Comer viendo la televisión.
- b) Fraccionar la dieta en seis veces o más.**
- c) Comer en horarios establecidos, no cuando se tenga hambre.

86. Alimentos ricos en hierro son:

- a) Peras.
- b) **Nueces.**
- c) Zanahorias.

87. Algunas recomendaciones para los diabéticos son:

- a) Tomar productos dulces para diabéticos.
- b) Comprar productos naturales.
- c) **Mantener horarios de comidas fijas.**

88. Los alimentos prohibidos en las dietas pobres en grasas son:

- a) Tomates.
- b) **Rábanos.**
- c) Pescado blanco.

89. En los casos agudos de diarrea:

- a) No debemos ingerir nada absolutamente en las primeras horas.
- b) **No debemos ingerir nada excepto líquidos en las primeras horas.**
- c) Debemos tomar solo arroz hervido en las primeras horas.

90. En la dieta laxante no es recomendable tomar:

a) Huevos cocidos.

b) Pasta.

c) Yogur.

91. ¿Una de las funciones de los lípidos es la reserva energética?

a) Verdadero.

b) Falso.

92. ¿Las vitaminas liposolubles se disuelven en grasas?

a) Verdadero.

b) Falso.

93. ¿Las vitaminas hidrosolubles se disuelven en cualquier líquido?

a) Verdadero.

b) Falso.

94. ¿Los minerales se clasifican en macronutrientes y micronutrientes esenciales?

a) Verdadero.

b) Falso.

95. ¿El agua es un regulador de la temperatura corporal?

a) Verdadero.

b) Falso.

96. Los carbohidratos están constituidos por:

a) Oxígeno y carbono.

b) Carbono, oxígeno e hidrógeno.

c) Carbono.

97. En los hidratos de carbono se agrupan unas sustancias denominadas:

a) Sacarosa.

b) Glucosa.

c) Glúcidos, carbohidratos y azúcares.

98. Los hidratos de carbono se clasifican en:

a) Asimilables y no asimilables.

b) Solubles y no solubles.

c) Líquidos y sólidos.

99. Algunos de los lípidos de origen vegetal son:

a) Coco.

b) Piña.

c) Manzana.

100. Los aminoácidos fundamentales para la vida son:

a) Aspartamo.

b) Propóleos.

c) Arginina.

101. Los alimentos que tienen proteínas con todos los aminoácidos esenciales son:

a) Carnes, huevos y lácteos.

b) Verduras y frutas.

c) Legumbres.

102. Las vitaminas las encontramos en:

a) Verduras y frutas.

b) Lácteos.

c) Pescados.

103. Dentro de los macronutrientes esenciales encontramos:

a) Hierro.

b) Calcio.

c) Yodo.

104. El flúor forma parte de:

a) El esmalte dental.

b) Uñas.

c) Cabello.

105. Algunas características del agua son:

a) Colora.

b) Es una fuente de hierro.

c) Insípida.