



CUADERNO DE EVALUACIÓN

NUTRICIÓN INFANTIL

**Prueba de Evaluación
CURSO NUTRICIÓN INFANTIL**

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
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

2.

10.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

3.

11.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

4.

12.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

5.

13.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

6.

14.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

7.

15.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

8.

16.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

9.

17.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

18.

19.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

20.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

21.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

22.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

23.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

24.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

25.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d



1. ¿Qué cantidad de calorías nos deben proporcionar las proteínas?

- a) Las proteínas deben proporcionar el 15% de las calorías ingeridas.
- b) Las proteínas deben proporcionar el 5% de las calorías ingeridas
- c) Las proteínas deben proporcionar el 10% de las calorías ingeridas.

2. ¿Qué cantidad de calorías deben aportar las grasas?

- a) Las grasas deben aportar el 30% de las calorías ingeridas.
- b) Las grasas deben aportar el 55% de las calorías ingeridas.
- c) Las grasas no deben aportar ninguna caloría.

3. Los alimentos energéticos proporcionan:

- a) Los alimentos energéticos proporcionan energía, pero también vitaminas y otros nutrientes.
- b) Los alimentos energéticos proporcionan energía y vitamina C.
- c) Los alimentos energéticos proporcionan hidratos de carbono, vitamina B y energía.

4. ¿Qué ocurre cuando se ingiere más energía de la necesaria?

- a) Cuando se ingiere más energía de la que se precisa, la energía sobrante se almacena en el organismo de forma de grasa y esto causa la obesidad, lo cual debe ser evitado.

- b) Da igual si se ingiere más o menos energía, lo importante es tomar muchos alimentos con energía para poder tener un buen funcionamiento del organismo y tener energía para todo el día.
- c) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

5. ¿A qué afectará la desnutrición infantil?

- a) Una desnutrición infantil afectara solo en la etapa infantil, después se pasa a otra etapa y ya no puede afectar a esta.
- b) Una desnutrición infantil afectará que el niño pueda tener un adecuado desarrollo intelectual.
- c) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

6. ¿Qué es necesario para una alimentación equilibrada?

- a) Tomar muchas calorías, ya que son esenciales porque aportan mucha energía.
- b) Se debe efectuar una combinación de todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas.
- c) La ingesta de cereales y todo tipo de fibras vegetales, aumenta la cantidad de celulosa, la cual favorece una alimentación equilibrada

7. ¿Qué función tiene la Vitamina D?

- a) Interviene en el crecimiento.
- b) Interviene en reacciones químicas.

- c) Interviene en la coagulación de la sangre.
- 8. Los bebés necesitan tomar cereales con leche artificial aunque estén tomando la leche del pecho de la madre.**
- a) Verdadero.
 - b) Falso.
- 9. ¿Cuándo deberá suministrarse el agua al bebé?**
- a) El agua deberá suministrarse a los niños a partir de los 3 meses.
 - b) El agua deberá suministrarse a los niños a partir de los 6 meses.
 - c) El agua deberá suministrarse a los niños a partir del primer mes.
- 10. Es recomendable empezar a comer pescado a los dos meses de vida.**
- a) Verdadero.
 - b) Falso.
- 11. ¿Es la leche de la madre el alimento óptimo para la alimentación del bebé?**
- a) Si, por su composición bioquímica y biológica inigualable y por sus propiedades nutritivas
 - b) No, la leche artificial también puede aportar todas las propiedades nutritivas
 - c) No, porque depende de la salud de la madre

12.¿Se debería iniciar la puesta al pecho a la primera hora posterior al parto?

- a) Sí, cuando las condiciones de la madre y del hijo/a lo permitan.
- b) No, hay que esperar obligatoriamente 24 horas.
- c) No, primero hay que darle biberón y después el pecho, puesto que la madre está muy débil en las horas posteriores al parto.

13.¿Deben los bebés prematuros empezar con la introducción de alimentos corrigiendo la edad a las 40 semanas de gestación?

- a) Verdadero
- b) Falso

14.¿Un bebé cuando ha superado las 37 semanas de gestación es cuando está preparado para nacer?

- a) Si
- b) No, es a las 39 semanas
- c) Depende si la madre está preparada

15.Hay que darle el pecho al bebé únicamente tres veces al día.

- a) Verdadero
- b) Falso

16. ¿Es bueno que los niños tomen cosas duras como el pan, la fruta a trozos...etc.?

- a) No, porque les cuesta trabajo masticarlos.
- b) Sí, porque se acostumbran a trozos grandes para cuando ya sean más mayores.
- c) Sí, porque así al tener que masticar desarrollarán más la mandíbula.

17. ¿Deben los menús escolares ser supervisados por profesionales sanitarios?

- a) No es necesario, las/los cocineros que trabajan en comedores tienen los conocimientos.
- b) Sí, siempre serán supervisados con formación acreditada en nutrición y dietética.
- c) A veces, si hay niños con problemas como diabetes, intolerancia a la lactosa,...

18. ¿Deben los centros educativos proporcionar a las familias, tutores o responsables de los niños la programación de los niños mensualmente?

- a) Sí, siempre.
- b) No, solo si hay cambios.
- c) Depende, si el niño tiene problemas o alergias en la alimentación.

19. ¿Debe aportar la comida de al mediodía alrededor del 30-35% de las necesidades energéticas diarias?

- a) Verdadero
- b) Falso

20. ¿Un desayuno equilibrado está compuesto por lípidos en abundancia e hidratos de carbono?

- a) Verdadero
- b) Falso.

21. ¿Qué entendemos por reacción alérgica?

- a) Cuando algo nos da asco y no podemos ingerirlo.
- b) Cuando el sistema inmunológico no funciona bien y detecta una sustancia como si fuera una amenaza, atacando con las defensas de nuestro cuerpo.
- c) Cuando salen manchas en la piel y te produce ahogo.

22. ¿Cuáles son las causas más comunes de las intolerancias en la alimentación?

- a) La lactosa y el gluten
- b) El gluten y la diabetes
- c) El gluten, la diabetes y la lactosa

23. ¿Cuál es el mejor tratamiento para la obesidad infantil?

- a) Realizar una reducción estomacal.
- b) Comer poco, principalmente fruta y verdura.
- c) Prevención, instaurando hábitos saludables.

24. ¿Los niños y niñas alérgicos/as al gluten pueden comer alimentos que contengan esta proteína de vez en cuando?

- a) Verdadero.
- b) Falso.

25. Para las personas con intolerancia al gluten: ¿Es recomendable eliminar las harinas de trigo y el pan rallado normal y sustituirlos por ingredientes sin gluten para rebozar o preparar salsas espesas?

- a) Verdadero.
- b) Falso.