



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:**

<input checked="" type="checkbox"/>	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





**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 masticalos.
- 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.