



SOLUCIONARIO 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
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.