



Navegación por el
cuestionario



[Finalizar revisión](#)

Comenzado el martes, 21 de marzo de 2017, 17:49
Estado Finalizado
Finalizado en martes, 21 de marzo de 2017, 18:30
Tiempo empleado 41 minutos 5 segundos
Puntos 30,00/30,00
Calificación **10,00** de un máximo de 10,00 (**100%**)
Comentario - Apto

Pregunta 1

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

Marcar
pregunta

La celulosa:

Seleccione una:

- ☐ a. Está en alimentos de origen animal.
- ☒ b. Es considerada fibra dietética. ✓
- ☐ c. No se considera fibra dietética
- ☐ d. Es un monosacárido de origen vegetal.

Además de ser considerada fibra, es un polisacárido de origen vegetal.

La respuesta correcta es: Es considerada fibra dietética.

Pregunta 2

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

Marcar
pregunta

La tecnología de los alimentos:

Seleccione una:

- ☐ a. No incluye nada referente a la biotecnología de los componentes de los alimentos.
- ☐ b. Se encarga de analizar el valor nutritivo de los alimentos.
- ☒ c. Se encarga de la elaboración, conservación, envasado y demás procesos industriales. ✓
- ☐ d. Se ocupa de las normas de higiene personal en manipuladores de alimentos.

Se encarga de los diversos procesos que lleva a cabo la industria alimentaria desde la formación del alimento hasta distribución y transporte además de la biotecnología de los mismos.

La respuesta correcta es: Se encarga de la elaboración, conservación, envasado y demás procesos industriales.

Pregunta 3

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

Marcar
pregunta

La lactosa es:

Seleccione una:

- ☐ a. Monosacárido de la leche.
- ☒ b. Disacárido de la leche. ✓
- ☐ c. Oligosacárido.
- ☐ d. El nombre de la sacarosa presente en la leche.

La lactosa es un disacárido formado por dos unidades de galactosa y es el hidrato de carbono de la leche.

La respuesta correcta es: Disacárido de la leche.

Pregunta 4

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

Marcar
pregunta

Macronutrientes son:

Seleccione una:

- ☐ a. Todos los que se ven a simple vista.
- ☒ b. Los que necesita el organismo en grandes cantidades y le proporcionan energía. ✓
- ☐ c. Los que necesitamos en pequeñas cantidades pero son imprescindibles debido a sus funciones fisiológicas.
- ☐ d. Los que se ven al microscopio.

Los lípidos, carbohidratos y proteínas necesarios en cantidades altas y que son calóricos.

La respuesta correcta es: Los que necesita el organismo en grandes cantidades y le proporcionan energía.

Pregunta 5

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00

Marcar
pregunta

La vitamina A, presente en los alimentos de origen vegetal, se encuentra como:

Seleccione una:

- ☐ a. Menadiona.
- ☒ b. β -carotenos. ✓
- ☐ c. Retinol.
- ☐ d. Esteroles.

El retinol está presente como tal en los alimentos de origen animal, mientras que en los vegetales se encuentra como provitamina A, en forma de betacarotenos, que son los pigmentos de color amarillo-rojo de las frutas, hortalizas y vegetales.

La respuesta correcta es: β -carotenos.

Pregunta 6

Correcta

El Enteroglucagón se produce en células de:

Puntúa 1,00
sobre 1,00
 Marcar
pregunta

Seleccione una:

- ☐ a. Páncreas.
- ☐ b. Estómago.
- ☐ c. Duodeno y yeyuno.
- ☒ d. Íleon y colon. ✓

Se produce en íleon y colon por acción de estímulos como ácidos grasos de cadena larga y carbohidratos.
La respuesta correcta es: Íleon y colon.

Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00
 Marcar
pregunta

Son ácidos grasos monoinsaturados:

Seleccione una:

- ☒ a. Oleico, palmitoleico. ✓
- ☐ b. Láurico, mirístico.
- ☐ c. Linoleico, linolénico.
- ☐ d. Esteárico, araquídico.

Los ácidos grasos monoinsaturados son aquellos que tienen solo un doble enlace en su estructura. Son: oléico, palm (alimentos de origen vegetal).

La respuesta correcta es: Oleico, palmitoleico.

Pregunta 8

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00
 Marcar
pregunta

La soja se considera que:

Seleccione una:

- ☒ a. No tiene aminoácidos limitantes. ✓
- ☐ b. Es una proteína de bajo valor biológico.
- ☐ c. La lisina es su aminoácido limitante.
- ☐ d. La metionina es su aminoácido limitante.

La soja no tiene aminoácidos limitantes y por ello se considera una proteína de alto valor biológico.

La respuesta correcta es: No tiene aminoácidos limitantes.

Pregunta 9

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00
 Marcar
pregunta

Alimentario es:

Seleccione una:

- ☐ a. Todo lo que se come.
- ☐ b. Alimento de origen vegetal.
- ☐ c. Todo aquello que tiene capacidad de nutrir.
- ☒ d. Todo aquello relacionado con el alimento. ✓

Alimentario es lo relacionado con el alimento como su producción, transporte y distribución. Difiere de alimenticio en este último se refiere a la capacidad de nutrir.

La respuesta correcta es: Todo aquello relacionado con el alimento.

Pregunta 10

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00
 Marcar
pregunta

Son ácidos grasos saturados:

Seleccione una:

- ☐ a. Oleico y palmitoleico.
- ☒ b. Láurico y mirístico. ✓
- ☐ c. Linoleico y linolénico.
- ☐ d. DHA, EPA.

Los ácidos grasos saturados no tienen dobles enlaces en su estructura. Serían el láurico, mirístico, palmítico, esteárico, araquídico y lignocérico (alimentos de origen animal, sobre todo).

La respuesta correcta es: Láurico y mirístico.

Pregunta 11

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00
 Marcar
pregunta

Los productos finales obtenidos tras el proceso de glucólisis son:

Seleccione una:

- ☐ a. 32 moléculas de ATP y agua.
- ☒ b. 32 moléculas de ATP, agua y CO₂ ✓
- ☐ c. 36 moléculas de ATP, agua y CO₂
- ☐ d. 2 moléculas de ATP, agua y CO₂

En el final de la glucólisis, los productos obtenidos serán energía en forma de 32 moléculas de ATP junto a CO₂ y agua puesto que es una reacción catabólica exergónica.

La respuesta correcta es: 32 moléculas de ATP, agua y CO₂

Pregunta 12

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00
 Marcar
pregunta

Respecto a la motilidad gástrica:

Seleccione una:

- ☐ a. Motilina, gastrina y GIP aumentan la motilidad.
- ☐ b. Gastrina y motilina inhiben la motilidad y secretina, GIP y CCK la aumentan.
- ☐ c. Motilina, gastrina y CCK aumentan la motilidad y GIP y secretina la inhiben.
- ☒ d. La secretina, CCK y el GIP inhiben la motilidad mientras que gastrina y motilina la aumentan. ✓

Las hormonas gastrina y motilina ayudan a la motilidad gástrica en el proceso de digestión para que continúe y pase intestino los nutrientes, mientras que la GIP, CCK y la secretina la inhiben para reducir la tasa de vaciamiento gástrico. La respuesta correcta es: La secretina, CCK y el GIP inhiben la motilidad mientras que gastrina y motilina la aumentan.

Pregunta 13

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
pregunta

El aumento de triglicéridos sanguíneos puede ser por:

Seleccione una:

- ☐ a. Un exceso en el consumo de lípidos.
- ☒ b. Por un exceso en el consumo de lípidos y también de azúcares simples. ✓
- ☐ c. Un exceso de lípidos y de hidratos de carbono complejos.
- ☐ d. Un exceso en el consumo de grasas de tipo saturadas.

El consumo excesivo de grasas y azúcares lleva a un aumento de triglicéridos (TG) en sangre debido a que ambos se acumulan en los adipocitos en forma de triacilglicéridos (TAG) que al descomponerse liberan TG a la circulación. La respuesta correcta es: Por un exceso en el consumo de lípidos y también de azúcares simples.

Pregunta 14

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
pregunta

Los hidratos de carbono más frecuentes se clasifican en:

Seleccione una:

- ☐ a. Péptidos, monosacáridos y polisacáridos.
- ☐ b. Monosacáridos y polisacáridos.
- ☒ c. Monosacáridos, oligosacáridos, polisacáridos y disacáridos. ✓
- ☐ d. Solo los monosacáridos.

Los cuatro tipos de hidratos de carbono son frecuentes en la gran diversidad de alimentos. La respuesta correcta es: Monosacáridos, oligosacáridos, polisacáridos y disacáridos.

Pregunta 15

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
pregunta

La lignina es una fibra de tipo:

Seleccione una:

- ☒ a. Insoluble. ✓
- ☐ b. Soluble.
- ☐ c. Soluble en alcohol.
- ☐ d. Soluble pero en grasas.

La lignina es parcialmente insoluble por lo que se considera dentro de la fibra insoluble. La respuesta correcta es: Insoluble.

Pregunta 16

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
pregunta

Los alimentos plásticos:

Seleccione una:

- ☐ a. Se caracterizan por ser los más ricos en vitaminas.
- ☒ b. Son ricos en proteínas y minerales. ✓
- ☐ c. Este grupo lo forman las verduras y hortalizas entre otros.
- ☐ d. Su función es de regular las funciones metabólicas del organismo.

Son los alimentos proteicos de origen animal y vegetal, ricos en minerales, y se consideran de función estructural, reguladora. Las vitaminas prevalecen en el grupo de los reguladores (frutas, verduras y hortalizas). La respuesta correcta es: Son ricos en proteínas y minerales.

Pregunta 17

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
pregunta

Los hidratos de carbono que son polisacáridos es porque:

Seleccione una:

- ☐ a. Están formados por cadenas de 2 a 10 monosacáridos.
- ☐ b. Tienen más de 20 monosacáridos unidos.
- ☐ c. Tienen más de 20 disacáridos unidos.
- ☒ d. Tienen más de diez monosacáridos unidos. ✓

Están formados por más de 10 monosacáridos. Entre 2 y 10 se consideran oligosacáridos. La respuesta correcta es: Tienen más de diez monosacáridos unidos.

Pregunta 18

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
pregunta

La vitamina A, presente en los alimentos de origen animal, se encuentra como:

Seleccione una:

- ☐ a. Menadiona.
- ☐ b. β-carotenos.
- ☒ c. Retinol. ✓
- ☐ d. Esteroles.

La vitamina A o retinol que es la forma activa como tal, se encuentra solamente en los alimentos de origen animal. La respuesta correcta es: Retinol.

Pregunta 19

Correcta

La absorción del hierro no hemo:

Seleccione una:

Test previo: Conceptos fundamentales en alimentación y nutrición

Puntúa 1,00
sobre 1,00
 Marcar
pregunta

- ☐ a. Disminuye en presencia de ácido ascórbico.
- ☐ b. Aumenta por los oxalatos de las verduras.
- ☐ c. Aumenta en presencia de Zinc y Cobre.
- ☒ d. Aumenta en presencia de proteína. ✓

El hierro se absorbe mejor con proteína. También se absorbe más en presencia de ácido ascórbico y menos con metales divalentes como el zinc, cobre o magnesio.

La respuesta correcta es: Aumenta en presencia de proteína.

Pregunta 20

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00
 Marcar
pregunta

El huevo se relaciona con una buena salud ocular debido a:

Seleccione una:

- ☐ a. Las proteínas de alto valor biológico.
- ☐ b. El fósforo.
- ☒ c. Luteína. ✓
- ☐ d. Las vitaminas D y E.

La yema de huevo es rica en luteína, asociada a la salud ocular.

La respuesta correcta es: Luteína.

Pregunta 21

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00
 Marcar
pregunta

La lipasa dependiente de hormonas juega un papel fundamental en procesos de lipólisis y lipogénesis. Es modulada por:

Seleccione una:

- ☐ a. Insulina.
- ☐ b. Catecolaminas.
- ☒ c. Insulina, glucagón y catecolaminas. ✓
- ☐ d. Noradrenalina.

El control hormonal de la lipasa dependiente de hormonas se lleva a cabo gracias a la insulina y glucagón en el hígado y a catecolaminas como noradrenalina en el tejido adiposo.

La respuesta correcta es: Insulina, glucagón y catecolaminas.

Pregunta 22

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00
 Marcar
pregunta

La alimentación es un acto:

Seleccione una:

- ☒ a. Voluntario. ✓
- ☐ b. Involuntario.
- ☐ c. Accidental.
- ☐ d. Natural.

La alimentación es un acto voluntario porque es el acto de introducir alimentos en el organismo de una manera consciente.

La respuesta correcta es: Voluntario.

Pregunta 23

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00
 Marcar
pregunta

La bromatología es la ciencia que:

Seleccione una:

- ☒ a. Estudia el análisis de los alimentos y sus propiedades. ✓
- ☐ b. Estudia la combinación óptima de los alimentos.
- ☐ c. Estudia el proceso de nutrición en nuestro organismo.
- ☐ d. Estudia el metabolismo de los alimentos.

La bromatología es la ciencia que se encarga de estudiar la composición nutricional de los alimentos y las propiedades que poseen para una mejor conservación, prevención de enfermedades y adaptación a la reglamentación entre otros.

La respuesta correcta es: Estudia el análisis de los alimentos y sus propiedades.

Pregunta 24

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00
 Marcar
pregunta

En los cereales, el aminoácido limitante es:

Seleccione una:

- ☒ a. Lisina. ✓
- ☐ b. Arginina.
- ☐ c. Metionina.
- ☐ d. Taurina.

Es la lisina ya que es el aminoácido del que carecen.

La respuesta correcta es: Lisina.

Pregunta 25

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00
 Marcar
pregunta

En las legumbres, el aminoácido limitante es:

Seleccione una:

- ☐ a. Lisina.
- ☐ b. Arginina.
- ☒ c. Metionina. ✓
- ☐ d. Taurina.

La respuesta correcta es: Metionina.

Pregunta 26

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00
Marcar
pregunta

Son nutrientes acalóricos:

Seleccione una:

- ☐ a. Los edulcorantes artificiales.
- ☐ b. Las enzimas.
- ☐ c. El alcohol.
- ☒ d. Vitaminas y minerales. ✓

Los micronutrientes que son las vitaminas y minerales son los que no aportan calorías. Los edulcorantes, las enzimas y el alcohol no son nutrientes.

La respuesta correcta es: Vitaminas y minerales.

Pregunta 27

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00
Marcar
pregunta

Micronutrientes son:

Seleccione una:

- ☐ a. Todos los que se ven a simple vista.
- ☐ b. Los que necesita el organismo en grandes cantidades y le proporcionan energía.
- ☒ c. Los que necesitamos en pequeñas cantidades pero son imprescindibles debido a sus funciones fisiológicas. ✓
- ☐ d. Los que se ven al microscopio.

Las vitaminas y los minerales son los micronutrientes, necesarios en cantidades muy bajas en relación a los macronutrientes pero cuyas funciones son indispensables para el buen funcionamiento del organismo.

La respuesta correcta es: Los que necesitamos en pequeñas cantidades pero son imprescindibles debido a sus funciones fisiológicas.

Pregunta 28

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00
Marcar
pregunta

En el proceso de digestión:

Seleccione una:

- ☒ a. La acetilcolina aumenta las secreciones salival y gástrica y la noradrenalina las disminuye. ✓
- ☐ b. La noradrenalina aumenta las secreciones salival y gástrica y la acetilcolina las disminuye.
- ☐ c. Ambas aumentan las secreciones tanto salivales como gástricas.
- ☐ d. Son los opiáceos como encefalinas los que aumentan las secreciones.

La acetilcolina proveniente del Sistema Nervioso Simpático es la que activa las secreciones para la digestión, mientras que la noradrenalina del Sistema Nervioso Parasimpático las reduce.

La respuesta correcta es: La acetilcolina aumenta las secreciones salival y gástrica y la noradrenalina las disminuye.

Pregunta 29

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00
Marcar
pregunta

El agua es:

Seleccione una:

- ☐ a. Un líquido como otros.
- ☒ b. Un nutriente. ✓
- ☐ c. Fuente de sales.
- ☐ d. Necesaria para poder comer.

El agua es considerado un nutriente más con unas características especiales.

La respuesta correcta es: Un nutriente.

Pregunta 30

Correcta
Puntúa 1,00
sobre 1,00
Marcar
pregunta

Son macronutrientes:

Seleccione una:

- ☒ a. Proteínas, carbohidratos, lípidos. ✓
- ☐ b. Proteínas, carnes, legumbres.
- ☐ c. Vitaminas y minerales.
- ☐ d. Grasas, azúcar y vitaminas.

Son macronutrientes: carbohidratos, lípidos o grasas y proteínas, necesarios en grandes cantidades diariamente.

La respuesta correcta es: Proteínas, carbohidratos, lípidos.

[Finalizar revisión](#)


 Navegación por el
cuestionario

[Finalizar revisión](#)

Comenzado el martes, 21 de marzo de 2017, 18:31
Estado Finalizado
Finalizado en martes, 21 de marzo de 2017, 18:35
Tiempo empleado 3 minutos 37 segundos
Puntos 5,00/5,00
Calificación **10,00** de un máximo de 10,00 (**100%**)
Comentario - Apto

Información

Marcar pregunta

Una paciente mujer de 50 años de edad acaba de ser operada de cirugía intestinal. Tras la operación estará tiempo hospitalizada y deberá tener el aporte nutricional adecuado además de corregir sus déficits, teniendo cuenta que puede utilizar la vía oral. Se comprueba cómo en estas últimas semanas ha perdido 8 kg de masa involuntaria pese a que se encontraba en el peso normal, ahora está por debajo. Tras realizar una analítica sanguínea se observa que tiene además deficiencia de hierro que venía de antes de la operación.

Pregunta 1

 Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Como necesita recuperar peso perdido y puede alimentarse vía oral, tras terminar la operación se le pautará una dieta

Seleccione una:

- ☐ a. Hipercalórica para aumentar la ingesta energética y que así aumente el peso.
- ☐ b. Basal. Como ha salido de una operación se le proporciona una dieta de mantenimiento y más adelante la hipercalórica.
- ☒ c. Líquida. Se empieza con una dieta líquida para comenzar a tolerar la alimentación y progresivamente se cambia hasta llegar a una dieta hipercalórica. ✓
- ☐ d. Dieta basal pero en cantidades menores a lo normal, es suficiente y rica en fibra.

Es importante antes de nada una correcta recuperación y solo podrá tolerar los primeros días la dieta líquida, aunque cuanto sea posible se cambiará ya que es incompleta nutricionalmente. Más adelante, cuando vuelva a la normalidad administrarse una dieta hipercalórica e hiperproteica para la ganancia de peso.

La respuesta correcta es: Líquida. Se empieza con una dieta líquida para comenzar a tolerar la alimentación y progresivamente se cambiará hasta llegar a una dieta hipercalórica.

Pregunta 2

 Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Cuando le dan el alta, ya ha recuperado su estado nutricional y puede comer con normalidad, para pautar una dieta adecuada a su necesidad de aumentar el peso:

Seleccione una:

- ☐ a. Se aumenta el porcentaje de grasa ya que es el macronutriente más calórico a un 40% y se bajan los hidratos de carbono a un 40% para compensar.
- ☒ b. Se aumentan las calorías totales de la dieta de forma homogénea, especialmente de las proteínas, para que sea mayor el aporte energético y proteico. ✓
- ☐ c. Se aumentan los hidratos de carbono de la dieta poniendo pasta, cereales, arroz o fideos todos los días en mayor cantidad.
- ☐ d. Lo ideal es darle una dieta especialmente alta en fibra mediante alimentos integrales.

Para aumentar de peso hay que subir las calorías totales y especialmente las de las proteínas, ya que las necesidades estarán aumentadas por el aumento de estrés. Las grasas deberán representar un 30% aproximadamente de la ingesta calórica y los hidratos de carbono un 50% para cubrir las necesidades diarias.

La respuesta correcta es: Se aumentan las calorías totales de la dieta de forma homogénea, especialmente de las proteínas, para que sea mayor el aporte energético y proteico.

Pregunta 3

 Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Habría que corregir los déficits nutricionales, en este caso el más acusado es la falta de hierro por lo que a la hora de diseñar la dieta hay que centrarse en alimentos ricos en el mismo, además de la necesidad de ingerir sulfato ferroso

Seleccione una:

- ☐ a. Se le pautará sulfato ferroso que deberá tomar junto a alimentos que ayuden a su mejor absorción y será suficiente.
- ☐ b. Aparte del sulfato ferroso se deben introducir alimentos variados, ricos en hierro para que aprenda a introducir la dieta, como por ejemplo: productos integrales y lácteos.
- ☒ c. Aparte del sulfato ferroso se introducirán alimentos ricos en hierro en la dieta diaria como mariscos de concha roja de manera moderada. ✓
- ☐ d. Se introducirán alimentos como los callos, morcilla y el hígado, varias veces por semana, ya que son muy ricos en hierro.

Es importante, aunque se administren los suplementos necesarios para aumentar el hierro que también lo consuma de forma natural por la alimentación y se conciencie de su importancia para cuando deje de tomar el fármaco. Además que tener en cuenta otros aspectos dietéticos y moderar la recomendación de callos, morcilla o hígado puesto que a veces son muy ricos en hierro, su contenido graso es elevado.

La respuesta correcta es: Aparte del sulfato ferroso se introducirán alimentos ricos en hierro en la dieta diaria como mariscos de concha y carne roja de manera moderada.

Pregunta 4

 Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Aparte de la dieta en sí, se le debe indicar la mejor manera de tomar el sulfato ferroso ya que como sabemos no se absorbe con la misma efectividad según los alimentos con los que se consuma:

Seleccione una:

- ☐ a. Se le recomendará tomarlo en ayunas sin ningún otro alimento y, tras media hora aproximadamente, podrá consumir otros alimentos.
- ☒ b. Se le dirá que lo tome con algún alimento rico en proteína animal como podría ser pavo o jamón york de charcutería. ✓

- ☐ c. La forma más efectiva de tomarlo es en el desayuno a la vez que el vaso de leche o el yogur.
- ☐ d. Como las almendras son ricas en calcio es buena idea tomarlo con ellas porque aumenta su absorción.

La proteína animal aumenta la absorción del hierro al igual que la vitamina C, por ejemplo. En cambio, el calcio disminuye su absorción al igual que los fitatos y los oxalatos.

La respuesta correcta es: Se le dirá que lo tome con algún alimento rico en proteína animal como podría ser pavo o york de charcutería.

Pregunta 5

Correcta

Puntúa 1,00
sobre 1,00 Marcar
pregunta

Es importante consumir alimentos de todos los grupos para llevar una dieta equilibrada y variada. En esta dieta hiperproteica, prescrita tras la operación quirúrgica, se destacará el contenido de un tipo de alimentos para aumentar un nutriente:

Seleccione una:

- ☒ a. Los alimentos plásticos o estructurales. ✓
- ☐ b. Los alimentos reguladores.
- ☐ c. Los alimentos energéticos.
- ☐ d. La carne y los embutidos, por ser alimentos ricos en proteína animal, se introducirán a diario.

Los alimentos plásticos o estructurales son aquellos cuyo principal componente es proteico. Se necesita aumentar el porcentaje de proteína de la dieta para compensar la situación de estrés, por lo que es recomendable aumentar el consumo de algunos de los alimentos que lo componen, como lácteos, legumbres, pescado...

La respuesta correcta es: Los alimentos plásticos o estructurales.

[Finalizar revisión](#)