

LA DIETA VEGETARIANA. TIPOS Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD

Aprobado, Porcentaje: 88 % (se aprueba con un 70 %)

1) Los niños menores de 2 años y los adolescentes que reciben una escasa exposición solar

A.- Deberán tomar alimentos enriquecidos con vitamina D (puse esta)

B.- Deberán tomar suplementos de vitamina D y Calcio

C.- Deberán tomar suplementos de vitamina D y alimentos enriquecidos con vitamina D

2) Las dietas veganas:

A.- Son saludables pero no adecuadas para atletas(puse esta)

B.- Son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades

C.- Son saludables, nutricionalmente adecuadas, pero no adecuadas durante el embarazo

3) En adultos mayores de 50 años

A.- Las dietas veganas no están recomendadas

B.- Las dietas vegetarianas no están recomendadas

C.- Se presenta dificultad para absorber la vitamina B12 (puse esta)

4) ¿Cuáles son los nutrientes de riesgo en una alimentación vegetariana y /o vegana?

A.- Calcio, hierro, biotina, grasas saturadas y ácido fólico

B.- Calcio, proteínas, sustancias antioxidantes y grasas monoinsaturadas

C.- Calcio, hierro, vitamina B12, Vitamina D y omega 3 (puse esta)

5) Los veganos no toman:

A.- Lácteos y huevos

B.- Miel

C.- A y B son correctas (puse esta)

6) En un niño vegetariano es totalmente recomendable la práctica de una dieta:

A.- Frugívora

B.- Crudívora

C.- Ninguna de las dos (puse esta)

7)Cuál de los siguientes alimentos presenta todos los aminoácidos esenciales en la cantidad adecuada para el organismo:

A.- Legumbres azukis (puse esta)

B.- Espelta

C.- Lentejas

8) Según los estudios: la presión arterial de los vegetarianos:

A.- Es la misma que la de los no vegetarianos

B.- Es menor que la de los no vegetarianos (puse esta)

C.- Es mayor por la cantidad de sodio, mineral abundante en las verduras y hortalizas, de las cual hacen un gran consumo

9) Una dieta basada en vegetales, legumbres, frutas y granos enteros, que también es baja en grasas y azúcar:

A.- Disminuye la presión arterial

B.- Disminuye el colesterol sanguíneo

C.- Es la mejor prescripción dietética para controlar la diabetes(puse esta)

10) Los alimentos más vitales, según la perspectiva de la medicina naturista, son:

A.- Las algas y vegetales crudos(puse esta)

B.- Las semillas -

C.- Las verduras cocidas

11) La frecuencia de anemia ferropénica es mayor en niños vegetarianos respecto a no vegetarianos

A.- Sí (puse esta)

B.- No

C.- Esta incidencia se da en niños y no en niñas

12) La mico proteína es una proteica derivada de:

A.- Un hongo (puse esta)

B.- La soja

C.- Los pseudocereales

13) ¿Qué dieta tiene el menor impacto medioambiental?

A.- Dieta omnívora

B.- Dieta vegetariana o vegana(puse esta)

C.- Dieta vegetariana-

14) La dieta ovolactovegetariana se conoce habitualmente como:

A.- Dieta flexiteriana

B.- Dieta vegetariana o vegana-

C.- Dieta vegetariana(puse esta)

15) Una dieta crudívora incluye:

A.- Alimentos procesados

B.- Cereales y legumbres (puse esta)

C.- Alimentos calentados hasta 50°C

16) Una dieta con unos niveles elevados de proteína animal y bajos de proteína vegetal presenta una mayor tasa de pérdida ósea:

A.- Falso

B.- Verdadero(puse esta)

C.- Sólo si se hace mucho ejercicio-

17) Se entiende como flexiteriano a la persona que sólo 1 vez a la semana incluye en su alimentación:

A.- Pescado en su alimentación

B.- Carne en su alimentación

C.- Ninguna respuesta es válida (puse esta)

18) Son verduras ricas en calcio:

A.- Col rizada (puse esta)

B.- Los tirabeques

C.- Los guisantes

19) Marcar la combinación correcta de alimentos para conseguir una proteína completa:

A.- Nueces y plátano

B.- Salteado de guisantes y macarrones con hortalizas (puse esta)

C.- Ensalada de lentejas con alubias

20) ¿En qué alimentos encontramos grasa omega-6 en mayor proporción?

A.- Aceite de semillas de girasol, semillas de sésamos, borraja, onagra (puse esta)

B.- Aceite de oliva, aguacate y aceitunas

C.- Aceite de coco y de palma

21) Los hidratos de carbono en una dieta vegetariana deben representar:

A.- Entre un 50-55% del total de las kcalorías de alimentación diaria (puse esta)

B.- Entre un 55-60% del total de las kcalorías de alimentación diaria

C.- Si el paciente es diabético el rango debe ser entre 45-50% las kcalorías de alimentación diaria

22) Los cereales son deficitarios en el aminoácido:

A.- Treonina

B.- Metionina

C.- Lisina (puse esta)

23) En un alimento encontramos un aminoácido limitante cuando:

A.- No está presente en el alimento (puse esta)

B.- Está presente en una pequeña cantidad

C.- A y B son ciertas

24) En términos generales, el porcentaje de proteínas en una dieta vegetariana equilibrada se sitúa en:

A.- 18% del valor calórico total diario, debido a la mayor dificultad para obtener la proteína

B.- 15% (puse esta)

C.- A y B son falsas

25) Se entiende por una ración de proteínas:

A.- 2 vasos de bebida de soja

B.- ½ plato de legumbres cocinadas-

C.- ¾ de legumbre cocinada y ¼ de cereal(puse esta)

26) Para llegar a la Cantidad Diaria Recomendada de omega 3 se recomienda el consumo de:

A.- 1 cucharada de semillas de lino machacadas(puse esta)

B.- 50 g de nueces-

C.- 1 cucharada de semillas de lino enteras

27) ¿Cuántas raciones de hidratos de carbono se deben incluir al día en una dieta vegetariana equilibrada?

A.- De 6 a 8 raciones (puse esta)

B.- De 2 a 5 raciones

C.- De 6 a 10 raciones

28) Se entiende como una ración de grasas:

A.- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, preferiblemente(puse esta)

B.- 2 cucharada sopera de aceite de frutos -

C.- 2 cucharada sopera de semillas de sésamo molidas (gomasio), de lino molidas (en crudo)

29) La UVE (Unión Vegetariana Española), en su representación de la pirámide de la alimentación vegana realiza la siguiente recomendación al respecto:

A.- Tomar un suplemento de Vitamina B12 (Cianocobalamina) 1000 mcg 2 veces por semana(puse

esta)

B.- Tomar un suplemento de Vitamina B12 (Hidroxicobalamina) 1000 mcg 3 veces por semana

C.- Tomar un suplemento de Vitamina B12 (Cianocobalamina) 1000 mcg 3 veces por semana-

30) Son estrategias para mejorar la absorción del hierro no hemo:

A.- Tomar un suplemento de vitamina C

B.- Acompañar las comidas ricas en hierro con alimentos ricos en vitamina C(puse esta)

C.- Potencial los alimentos ricos en fitatos

31) Todo vegetariano presenta déficit de hierro, por lo que se debe recomendar la toma de suplemento de este mineral.

A.- Si siempre

B.- No nunca

C.- La suplementación siempre se realizará en función de los resultados obtenidos en la analítica (puse esta)

32) Los ovolactovegetarianos presentan el mismo riesgo de fractura que la población con una dieta omnívora

A.- Si (puse esta)

B.- No

33) La suplementación con vitamina D2 (ergocalciferol) es de origen:

A.- Animal

B.- Vegetal (puse esta)

C.- Mixta

34) Como estrategia para la obtención de vitamina B12 es muy recomendable la toma de algas, de manera rutinaria, especialmente de espirulina:

A.- Si

B.- No (puse esta)

35) El ALA (ácido alfa-linolénico) se encuentra en:

A.- Los aceites de semillas

B.- En los frutos secos y en el germen de cereales

C.- A y B son ciertas (puse esta)

36) Se mejora la absorción de nutrientes con procesos y técnicas como:

A.- Remojo(puse esta)

B.- Troceado

C.- Ninguna de las anteriores-

37) Gracias a la fermentación de los alimentos:

A.- Se mejorar la absorción de nutrientes

B.- Se mejora la digestión

C.- A y B son ciertas (puse esta)

38) La germinación proporciona:

A.- Mayor sabor a la dieta

B.- Mejor perfil de ácidos grasos

C.- Mejora la cantidad de nutrientes disponibles en la dieta (puse esta)

39) Las personas, con sus exigencias, marcan, las tendencias que arrastran al resto de la cadena alimentaria en la modificación y creación de nuevos alimentos.

A.- Verdadero (puse esta)

B.- Falso

40) Son fuentes de omega 6:

A.- Aceites vegetales y los frutos secos-

B.-Aceites vegetales y el pescado azul

C.- Los aceites vegetales(puse esta)

41) El concepto vegetariano, vegano y flexiteriano son sinónimos:

A.- Verdadero

B.- Falso (puse esta)

42) Reducen la absorción de hierro:

A.- Los oxalatos (puse esta)

B.- Los taninos pero no los oxalatos

C.- Los fitatos pero no los taninos

43) Son propiedades de los omega 3:

A.- La prevención de enfermedades cardiovasculares

B.- Ser potentes antiinflamatorios

C.- A y B son ciertas (puse esta)

44) Altas ingestas de Omega 6 compiten por la conversión de:

A.- ALA a DHA y EPA(puse esta)

B.- EPA a DHA

C.- DHA a ALA y EPA

45) El tamari, el chuchrut, el kimchee son alimentos:

A.- Germinados

B.- Fermentados(puse esta)

C.- Ricos en omega 3

46) El seitán es un alimento apto para celíacos:

A.- Si

B.- No(puse esta)

47) Un lactovegetariano es la persona que toma:

A.- Leche pero no derivados lácteos

B.- Leche y derivados lácteos(puse esta)

C.- A y B son falsas

48) Según la visión de la medicina naturista, el consumo regular de algas es una excelente alternativa al suplemento farmacológico para la obtención de:

A.- Calcio

B.- Yodo(puse esta)

C.- Magnesio

49) Son alimentos que favorecen la producción de leche materna, según la visión de la medicina naturista...:

A.- Licuado de alfalfa.(puse esta)

B.- Sopas de verdura y ensaladas crudas.

C.- A y B son ciertas-

50) Una ración de alimentos ricos en vitamina B12 corresponde a:

A.- 1 vaso de 250 ml de leche de vaca.

B.- 50g de cereal para el desayuno enriquecido.

C.- Ninguna de las respuestas anteriores es correcta(puse esta)