

Nutrición y dietética en los estados fisiológicos del ciclo vital

Módulo 1. Conceptos fundamentales en alimentación y nutrición

Pregunta 1

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La nutrición es un acto:

Seleccione una:

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

Retroalimentación

La nutrición es un acto involuntario porque es el proceso de transformación de los alimentos y absorción y actuación de los nutrientes que sucede en nuestro organismo tras la ingesta, de tal manera que no lo podemos controlar.

La respuesta correcta es: Involuntario.

Pregunta 2

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El glucógeno es:

Seleccione una:

- a. Un polisacárido de origen animal. ✓
- b. Un oligosacárido de origen animal.
- c. Un polisacárido de origen vegetal.
- d. Un polisacárido tanto animal como vegetal.

Retroalimentación

La composición del glucógeno hace que se clasifique como polisacárido y solo se encuentra en alimentos de origen animal aunque en cantidades mínimas, no vegetal.

La respuesta correcta es: Un polisacárido de origen animal.

Pregunta 3

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Alimenticio 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.

Retroalimentación

Alimenticio es todo aquello que nutre como un tubérculo u otro alimento o sustancia nutritiva.

La respuesta correcta es: Todo aquello que tiene capacidad de nutrir.

Pregunta 4

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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. ✓

Retroalimentación

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 5

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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

La respuesta correcta es: Es considerada fibra dietética.

Pregunta 6

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

Son los alimentos proteicos de origen animal y vegetal, ricos en minerales, y se consideran de función estructural, no 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 7

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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 8

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La absorción del hierro no hemo:

Seleccione una:

- 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. ✓

Retroalimentación

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 9

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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 10

Incorrecta
Puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

El consumo excesivo de grasas y azúcares lleva a un aumento de triglicéridos (TG) en sangre debido a que ambos pueden acumularse 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 11

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Un déficit de sodio:

Seleccione una:

- a. Produce síntomas neurológicos, vómitos y náuseas. ✓
- b. Produce gastroenteritis e insuficiencia renal.
- c. Se relaciona con hiperaldosteronismo.
- d. Se produce por déficit de líquido corporal.

Retroalimentación

Hiponatremia: se produce por un aumento del líquido corporal, por déficit de la aldosterona o por ingesta excesiva de agua. Produce debilidad, náuseas y vómitos, síntomas neurológicos como confusión e irritabilidad, síncope y caídas.

La respuesta correcta es: Produce síntomas neurológicos, vómitos y náuseas.

Pregunta 12

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La alimentación es un acto:

Seleccione una:

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

Retroalimentación

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 13

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El Enteroglucagón se produce en células de:

Seleccione una:

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

Retroalimentación

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 14

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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 15

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

En los cereales, el aminoácido limitante es :

Seleccione una:

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

Retroalimentación

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

La respuesta correcta es: Lisina.

Pregunta 16

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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 17

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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 18

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Un nutriente esencial:

Seleccione una:

- a. Se refiere exclusivamente a los nutrientes que no podemos sintetizar ni en cantidades deficitarias.
- b. Se refiere a nutrientes imprescindibles para el organismo.
- c. Se denominan así los nutrientes importantes para salud
- d. Se llama así porque el organismo no puede sintetizarlo o al menos no en la cantidad adecuada y debemos obtenerlo desde el exterior. ✓

Retroalimentación

Es el que no puede sintetizarse, o no en cantidad suficiente, y que necesitamos en el organismo de manera imprescindible.

La respuesta correcta es: Se llama así porque el organismo no puede sintetizarlo o al menos no en la cantidad adecuada y debemos obtenerlo desde el exterior.

Pregunta 19

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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

La respuesta correcta es: Luteína.

Pregunta 20

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Los eicosanoides:

Seleccione una:

- a. Se sintetizan exclusivamente a partir de omega 3.
- b. Son las prostaglandinas, los tromboxanos y los omega-3.
- c. Proceden de ácidos grasos saturados.
- d. Se sintetizan a partir de omega-3 y omega-6. ✓

Retroalimentación

Se sintetizan a partir de omega-3 y omega-6, ambos poliinsaturados, y son tres tipos: prostaglandinas, tromboxanos y leucotrienos.

La respuesta correcta es: Se sintetizan a partir de omega-3 y omega-6.

Pregunta 21

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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 22

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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. ✓

Retroalimentación

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

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

Pregunta 23

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

En las legumbres, el aminoácido limitante es :

Seleccione una:

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

Retroalimentación

Es la metionina ya que no se encuentra presente.

La respuesta correcta es: Metionina.

Pregunta 24

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Son ácidos grasos poliinsaturados:

Seleccione una:

- a. El oleico, palmitoleico.
- b. El láurico, mirístico.
- c. El linoleico, linolénico. ✓
- d. El esteárico, araquídico.

Retroalimentación

Los ácidos grasos poliinsaturados son aquellos que tienen más de un doble enlace en su estructura. Son el linoleico, a-linolénico, araquidónico, EPA, DHA, nervónico (alimentos de origen vegetal y animal).

La respuesta correcta es: El linoleico, linolénico.

Pregunta 25

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La toxicología alimentaria:

Seleccione una:

- a. Es lo mismo que la Microbiología.
- b. Detecta compuestos que puedan producir intoxicaciones. ✓
- c. Se encarga expresamente de la legislación y reglamentación alimentaria.
- d. Estudia la higiene de los alimentos y buenas prácticas de higiene por parte del manipulador.

Retroalimentación

La toxicología alimentaria se encarga de estudiar las intoxicaciones alimentarias con la detección y prevención de los agentes causantes. Los demás puntos son llevados por otros ámbitos tales como Microbiología, Legislación alimentaria e Higiene de los alimentos.

La respuesta correcta es: Detecta compuestos que puedan producir intoxicaciones.

Pregunta 26

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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. ✓

Retroalimentación

Las hormonas gastrina y motilina ayudan a la motilidad gástrica en el proceso de digestión para que continúe y pasen al 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 27

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Son micronutrientes:

Seleccione una:

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

Retroalimentación

Solo las vitaminas y minerales son micronutrientes, debido a la necesidad de ambos en pequeñas cantidades.

La respuesta correcta es: Vitaminas y minerales.

Pregunta 28

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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 29

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

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

La respuesta correcta es: Insulina, glucagón y catecolaminas.

Pregunta 30

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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.

Retroalimentación

Se encarga de los diversos procesos que lleva a cabo la industria alimentaria desde la formación del alimento hasta su 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.

Caso clínico

Una paciente mujer de 50 años de edad acaba de ser operada de cirugía intestinal. Tras la operación estará un tiempo hospitalizada y deberá tener el aporte nutricional adecuado además de corregir sus déficits, teniendo en cuenta que puede utilizar la vía oral. Se comprueba cómo en estas últimas semanas ha perdido 8 kg de manera 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

Texto de la 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 cambiará hasta llegar a una dieta hipercalórica. ✓
- d. Dieta basal pero en cantidades menores a lo normal, es suficiente y rica en fibra.

Retroalimentación

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

Texto de la 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.

Retroalimentación

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

Texto de la 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 introducirlos en 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 y carne 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.

Retroalimentación

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, hay que tener en cuenta otros aspectos dietéticos y moderar la recomendación de callos, morcilla o hígado puesto que aunque 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

Incorrecta

Puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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. **X**
- 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.

Retroalimentación

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 jamón york de charcutería.

Pregunta 5

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la 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 este 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.

Retroalimentación

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.