

Calificación 10,00 de 10,00 (100%)

Pregunta **1**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Llevar una alimentación equilibrada:

Seleccione una:



a.

Es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma.



b.

No es ingerir mucha comida, ya que no es tan importante la cantidad como la calidad de la misma.



c.

No es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma.

Pregunta **2**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El yogur es un derivado de la leche que:

Seleccione una:



a.

Se consigue con la fermentación por microorganismos.



b.

Destaca por su alto contenido en proteínas de excelente valor biológico.



c.

Se obtiene por coagulación de la caseína a partir de la adición de cuajo del estómago de los rumiantes.

Pregunta **3**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las carnes aportan:

Seleccione una:



a.

Cinc.



b.

Todas son correctas.



c.

Sodio.

Pregunta **4**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El pescado congelado es excelente y más asequible siempre que se respete la cadena de frío, su descongelación debe hacerse lentamente a unos:

Seleccione una:



a.

4°C.



b.

10°C.



c.

1°C.

Pregunta **5**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las verduras de color amarillo como la zanahoria y las de hoja verde oscuro como la col rizada o las espinacas son ricas en:

Seleccione una:



a.

Vitamina D.



b.

Vitamina D.



c.

Vitamina A.

Pregunta **6**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los aceites de coco y de palma son los únicos aceites vegetales que contienen:

Seleccione una:



a.

Ácidos grasos saturados.



b.

Ácidos grasos insaturados.



c.

Todas son correctas.

Pregunta **7**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Producto de soja fermentada a partir de los granos enteros de soja blanca:

Seleccione una:



a.

Tempeh.



b.

Humus.



c.

Tamari.

Pregunta **8**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué bebida es la más indicada durante la infancia?

Seleccione una:



a.

Agua.



b.

Bebidas alcohólicas.



c.

Bebidas gaseosas.

Pregunta **9**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué pasa si no se ingiere suficiente agua?

Seleccione una:



a.

Se puede ver ralentizada la circulación sanguínea.



b.

Todas son correctas.



c.

La orina se concentra más de lo normal y se ve afectado el buen funcionamiento de los riñones.

Pregunta **10**

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los zumos de fruta son una fuente importante de:

Seleccione una:



a.

Azúcares de absorción rápida, vitaminas y minerales.



b.

Grasas de absorción rápida, vitaminas y minerales.



c.

Azúcares de absorción lenta, vitaminas y minerales.

Pregunta **11**

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las bebidas excitantes están contraindicadas en niños menores de:

Seleccione una:



a.

5 años.



b.

7 años.



c.

12 años.

Pregunta **12**

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La lactosa:

Seleccione una:



a.

Es el principal azúcar de las frutas.



b.

Ninguna es correcta.



c.

Es el principal azúcar de la leche y sus derivados.

Pregunta **13**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Su principal función es la de aumentar el volumen de la masa fecal, ablandar su textura (facilitando la expulsión) y de esta forma, aumentar el tránsito intestinal:

Seleccione una:



a.

Fibra soluble.



b.

Fibra insoluble.



c.

Todas son ciertas.

Pregunta **14**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Si la alimentación diaria está compuesta por un total de ____ raciones de frutas y de verduras se cubren perfectamente las necesidades diarias de fibra.

Seleccione una:



a.

Una.

☒ b.

Cinco.

☐ c.

Siete.

Pregunta **15**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los alimentos más ricos en grasas monoinsaturadas son:

Seleccione una:

☒ a.

Aceite de oliva y de cáñola.

☐ b.

Aceite de colza.

☐ c.

Aceite de maíz.

Pregunta **16**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

No es un consejo para conseguir un aporte de grasas saludable:

Seleccione una:

☐ a.

Tomar como tentempié entre horas un puñado de frutos secos.

☒ b.

Abusar de los fritos y rebozados. Alternar formas de cocción que no precisen grasa como la plancha, vapor, horno o papillote.

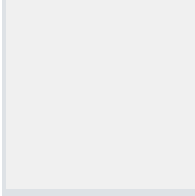
☐ c.

No abusar de la mantequilla o margarina. Utilizar aceite de oliva o de semillas para cocinar y aderezar ensaladas.

Pregunta **17**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Es una fuente de proteína de origen vegetal:

Seleccione una:



a.

Huevos.



b.

Pan.



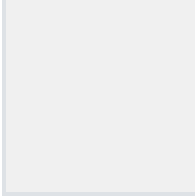
c.

Lácteos.

Pregunta **18**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La vitaminas hidrosolubles se eliminan por:

Seleccione una:



a.

La orina.



b.

Las heces.



c.

El sudor.

Pregunta **19**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los minerales se dividen en:

Seleccione una:



a.

Todas son correctas.



b.

Microminerales.



c.

Macrominerales.

Pregunta **20**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Es un consejo culinarios que ayudan a aprovechar al máximo las vitaminas de las verduras:

Seleccione una:



a.

Dejarlas en el agua de cocción después de cocinarlas si no se van a consumir con el caldo.



b.

Introducirlas en agua hirviendo utilizando la mínima cantidad de agua, que ya contienen mucha.



c.

Procurar cocinarlas a trozos y sin la piel.

Pregunta **21**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El déficit de calcio puede causar:

Seleccione una:



a.

Diabetes.



b.

Raquitismo.



c.

Hipertensión.