

CURSO GAN → LOS CUATRO EJES DEL CONSUMO DE PROTEÍNAS ¿POR QUÉ? ¿CUÁNTO? ¿QUIÉN? ¿DE DONDE?

Con las siguientes respuestas:

- Respuestas Correctas: 46
- Respuestas Incorrectas: 4
- Porcentaje: 92 %

Resultado: Aprobado con 92 % sobre 70 % de las respuestas.

1) Para que una molécula sea nombrada proteína debe tener un número mínimo de aminoácidos de:

-
- ☐ a) 2 a 10
 - ☐ b) 10 a 49
 - ☒ c) 50 a más

2) Indicar que apartado de los siguientes contiene exclusivamente aminoácidos esenciales

-
- ☐ a) Histidina, isoleucina, ácido glutámico.
 - ☒ b) treonina, triptófano, valina
 - ☐ c) ácido aspártico, asparragina, tirosina

3) Son proteínas simples:

-
- ☒ a) Prolaminas, colágenos
 - ☐ b) Colágeno, lipoproteínas
 - ☐ c) Ninguna de las anteriores

4) La síntesis proteica presenta:

-
- ☐ a) 2 etapas principales: Transcripción y derivación
 - ☐ b) 3 etapas principales: Transcripción, traducción e interpretación
 - ☒ c) 2 etapas principales: Transcripción y traducción

5) Hablamos de balance nitrogenado negativo cuando:

-
- ☒ a) La ingesta de nitrógeno es inferior a las pérdidas
 - ☐ b) La pérdida de nitrógeno es inferior a la ingesta
 - ☐ c) La ingesta de nitrógeno es superior a las pérdidas

6) Durante la absorción; los péptidos de tres o más aminoácidos son hidrolizados extracelularmente por las enzimas en el borde de cepillo de los enterocitos

-
- ☒ a) Verdadero
 - ☐ b) Falso
 - ☐ c) Solo es así si presentan azufre en su composición

7) El cuerpo humano, igual que hace con las grasas y los hidratos de carbono, cuenta con una reserva de proteínas:

-
- ☐ a) Verdadero
 - ☒ b) Falso
 - ☐ c) Solo en condiciones extremas

8) Algunos de los enlaces que se producen en la estructura terciaria son:

-
- ☐ a) Puentes dioxígeno, enlaces fosfóricos
 - ☐ b) Puentes disulfuro, puentes de hidrogeno, puentes de nitrógeno
 - ☒ c) Puentes disulfuro, enlaces amida, puentes de hidrogeno

9) En condiciones normales, el exceso de aminoácidos:

-
- ☒ a) Se elimina por la orina en una cantidad aproximada de 1,6g/24h
 - ☐ b) Se elimina por las heces en una cantidad aproximada de 1,6g/24h
 - ☐ c) Se elimina por las heces y la orina en una cantidad aproximada de 1,6g/24h

10. La capacidad de una fuente dietética para cubrir los requerimientos de nitrógeno y aminoácidos en el organismo se define como:

- ☐ a) Índice de aminoácidos
- ☒ b) Valor biológico
- ☐ c) A y B son falsas

11) Son factores que afectan a la digestibilidad de las proteínas:

- ☐ a) La conformación estructural de las proteínas y las diferencias biológicas entre personas
- ☐ b) El tratamiento térmico
- ☒ c) A y B son ciertas

12) En unas condiciones normales, el porcentaje de digestión y absorción de las proteínas animales, ronda valores del:

- ☐ a) 60%
- ☒ b) 90%
- ☐ c) 50%

13) La actividad física como condicionante de los requerimientos proteicos:

- ☐ a) No se considera relevante
- ☒ b) Se considera relevante desde el 1865
- ☐ c) Sólo considera relevante en atletas desde el 1865

14) La Organización Mundial de la Salud (OMS):

- ☐ a) Recomienda que el 15-20% del total de energía diaria de la dieta corresponda a la ingesta de proteínas
- ☒ b) Recomienda que el 10-15% del total de energía diaria de la dieta corresponda a la ingesta de proteínas
- ☐ c) Recomienda que el 12-18% del total de energía diaria de la dieta corresponda a la ingesta de proteínas

15) “Las dietas hiperproteicas reducen los beneficios metabólicos de la pérdida de peso ya que no mejoran la resistencia a la insulina”

- ☐ a) Falso
- ☐ b) Sólo en pacientes con diabetes tipo 1
- ☒ c) Verdadero

16-

- ☐ a) La ingesta de proteínas es igual en hombres que en mujeres
- ☐ b) La ingesta de proteínas es significativamente menor en hombres que en mujeres
- ☒ c) La ingesta de proteínas es significativamente menor en mujeres que en hombres

17) Los aminoácidos esenciales:

- ☒ a) En sinergia con los no esenciales, pueden producir balance positivo en la dieta
- ☐ b) En sinergia con otros esenciales, pueden producir balance positivo en la dieta
- ☐ c) Actúan como aminoácidos limitantes

18) A nivel proteico son equivalentes:

- ☒ a) 50g de carne o 60g de pescado
- ☐ b) 50g de carne o 100g de pescado
- ☐ c) 1 huevo o 70g de jamón del país

19) Durante los primeros meses de vida:

- ☐ a) Los requerimientos y recomendaciones de proteínas son más altos por la tasa de crecimiento, manteniéndose hasta los 3 años de vida
- ☐ b) Los requerimientos y recomendaciones de proteínas son más altos por la tasa de crecimiento, manteniéndose hasta los 5 años de vida
- ☒ c) Los requerimientos y recomendaciones de proteínas son más altos por la tasa de crecimiento, disminuyendo con el paso del tiempo

20) En ancianos las recomendaciones del consumo de proteínas se propone en:

- ☒ a) 1-1.25 g/kg peso/día
- ☐ b) 0.8 g/kg peso/día
- ☐ c) 1g/ Kg de peso/día

21) Un ejemplo de “Complementariedad” proteica es:

- ☐ a) Leche de arroz + cereales
- ☐ b) Leche de avena + cereales
- ☒ c) Lentejas + arroz

22) En adultos, las recomendaciones vigentes son:

- ☒ a) 0.8g de proteína/kg de peso en mujeres y en hombres
- ☐ b) 0.8g de proteína/kg de peso en mujeres y 0.9g/kg en hombres
- ☐ c) 0.7g de proteína/kg de peso en mujeres y 0.8g/kg en hombres

23) ¿Cuál de los siguientes alimentos contiene más proteína por 100g?

- ☐ a) Pasta alimenticia (ej. Macarrones, espaguetis, etc.)
- ☒ b) Lentejas
- ☐ c) Tomate

24) ¿De qué aminoácido son deficitarios las legumbres?

- ☒ a) Metionina
- ☐ b) Lisina
- ☐ c) Leucina

25) Una ración de legumbres (60-80g en crudo) equivale aproximadamente a:

- ☐ a) 30-35g de proteína
- ☐ b) 20-25g de proteína
- ☒ c) 10-15g de proteína

26) ¿Cuál de los siguientes alimentos no está elaborado a partir de soja?

- ☐ a) Miso
- ☒ b) Seitán
- ☐ c) Tempeh

27) La frecuencia de consumo recomendada de cereales en población adulta es de:

- ☐ a) De 4 a 6 raciones al día, priorizando las versiones integrales.
- ☒ b) De 2 a 4 raciones al día.
- ☐ c) De 4 a 6 raciones a la semana, priorizando las versiones integrales.

28) ¿De qué aminoácido carecen tanto los frutos secos como las semillas?

- ☐ a) Metionina
- ☒ b) Lisina
- ☐ c) Leucina

29) La parte comestible de los frutos secos posee en su composición...

- ☐ a) Menos del 30% de agua
- ☐ b) Menos del 40% de agua
- ☒ c) Menos del 50% de agua

30) ¿Qué porcentaje, aproximadamente, de proteínas contienen los cereales en su composición?

- ☒ a) Un 6-12%
- ☐ b) Un 12-18%

- ☐ c) Un 18-24%

31) Los frutos secos y semillas tienen un alto contenido de ácidos grasos:

-
- ☒ a) Mono- y poliinsaturados
- ☐ b) Saturados
- ☐ c) Trans

32) Teniendo en cuenta los aminoácidos limitantes, ¿qué combinación de alimentos es la óptima para conseguir la proteína completa?

-
- ☐ a) Pan con aceite de oliva
- ☐ b) Pan con mermelada
- ☒ c) Pan con hummus de garbanzos

33) En las proteínas de origen animal hay aminoácidos de los llamados esenciales, que son los que:

-
- ☐ a) Pueden ser sintetizados por el hombre
- ☐ b) Tienen origen en las proteínas vegetales
- ☒ c) No pueden ser sintetizados por el hombre

34) En las carnes, obtenemos una buena fuente de:

-
- ☒ a) Proteínas, minerales y vitaminas del grupo B
- ☐ b) Proteínas, minerales y vitaminas del grupo C
- ☐ c) Proteínas, minerales y vitaminas del grupo D
-

35) Tiene mayor calidad de proteína (valor biológico) la que proviene de:

-
- ☒ a) Huevo
- ☐ b) Carne

- ☐ c) Pescado

36) Las carnes de todas las especies:

-
- ☐ a) Tienen solamente grasa saturada
☐ b) Tienen solamente grasa insaturada
☐ c) Tienen grasa saturada e insaturada

37)Cuál es el nutriente que no encontramos en las diferentes carnes:

-
- ☐ a) Proteína
☐ b) Hidratos de Carbono
☐ c) Grasa

38) En la carne de cerdo encontramos minerales, principalmente:

-
- ☐ a) Cadmio y Hierro
☐ b) Plomo y Hierro
☐ c) Zinc y Hierro

39) Las diferentes piezas de corte de una canal de cerdo tienen diferente composición nutricional. En cuanto a Energía (kcal), escoge la opción donde están ordenadas de mayor a menor.

-
- ☐ a) Chuleta / Panceta / Lomo
☐ b) Chuleta / Lomo / Panceta
☐ c) Panceta / Chuleta / Lomo

40) La ración estándar de legumbres corresponde a y contiene la cantidad de proteínas aproximada de:

-
- ☐ a) 1 ración estándar de legumbres son 60-80g en crudo y aportan 10 a 15g de proteínas
☐ b) 1 ración estándar de legumbres son 100g en cocido y aporta 18g de proteína
☐ c) 1 ración estándar de legumbres son 120g en crudo y aporta 20g de proteína

41) La composición de la carne de cerdo depende de factores múltiples como:

-
- ☐ a) La edad y la alimentación
 - ☐ b) La raza, el sexo, el tipo de explotación (extensivo-intensivo)
 - ☒ c) A y B son ciertas

42) La cantidad de colesterol que contiene un corte magro de carne de cerdo oscila entre:

-
- ☒ a) 80 a 100 mg por 100 g de alimento
 - ☐ b) 100 a 150 mg por 1000 g de alimento
 - ☐ c) Más de 200mg por 100 g de alimento

43) Las partes/cortes magros de la carne de cerdo a nivel lipídico contienen aproximadamente:

-
- ☐ a) 10-15%
 - ☐ b) 15-20%
 - ☒ c) entre 2-11%

44) La mayor parte de la grasa de cerdo de capa blanca es:

-
- ☐ a) Intramuscular aproximadamente en un 70%
 - ☒ b) El 70% es subcutánea
 - ☐ c) El 50% es subcutánea y el 50% intramuscular

45) Los cortes magros de la carne de cerdo en comparación con la carne de ovino o vacuno presentan mayor concentración de:

-
- ☒ a) grasas insaturadas
 - ☐ b) grasas saturadas
 - ☐ c) colesterol
-

46) Un alimento puede declararse con la declaración “alto contenido en proteínas” si:

-
- ☐ a) Las proteínas aportan más del 18% del valor energético del alimento.
 - ☐ b) Las proteínas aportan más del 15% del valor energético del alimento
 - ☒ c) Las proteínas aportan como mínimo el 20 % del valor energético del alimento.

47) La carne fresca a la que se ha añadido productos alimentarios, condimentos o aditivos, o que ha sido sometida a transformaciones que no son suficientes para alterar la estructura de la fibra muscular ni, por lo tanto, para eliminar las características de la carne fresca se denomina:

-
- ☐ a) Embutido
 - ☒ b) Preparado de carne
 - ☐ c) Producto cárnico

48) El porcentaje lipídico de la carne de cerdo se define, de manera general, como:

-
- ☐ a) 50 % grasas monoinsaturadas y 25 % grasas poliinsaturadas, 25 % saturadas.
 - ☒ b) 43 % grasas monoinsaturadas y 16 % grasas poliinsaturadas, 34 % saturadas.
 - ☐ c) 50 % grasas monoinsaturadas y 30 % grasas poliinsaturadas, 20% saturadas.

49) Los ácidos grasos de la carne de cerdo, son fundamentalmente:

-
- ☐ a) Saturados
 - ☒ b) Monoinsaturados
 - ☐ c) Poliinsaturados

50) La ración de consumo (según las guías) de carne un niño de dos años de edad corresponde a:

-
- ☐ a) 35g
 - ☒ b) 50g
 - ☐ c) 60g

