

Aprobado con 95% 19 ciertas en 20.

1. Alimentos ricos en potasio

c. ciruelas, kiwi, uvas negras;

2. el método del plato es una herramienta. Señale la errónea.

b. que necesita de conocimiento exhaustivo de raciones.

3. Entre los principales minerales relacionados en la dieta para la hipertensión arterial encontramos

c. sodio, potasio y calcio

4. el grupo de alimentos caracterizado por 70-76% de glúcidos, 8-12% proteínas y 2-4% lípidos y 10-15% agua

b. cereales

5. el consumo de frutas en la población española

a. no llega a las 3 piezas diarias

6. la enfermedad cardiovascular

b. mejora con una dieta restrictiva en las grasas saturadas y monoinsaturadas

7. respuesta correcta

b. la relación entre cáncer y sedentarismo es sólida

8. la recomendación de energía proveniente de los hidratos de carbono complejos en la dieta de un adulto sano se estima en la proporción

b. 50 a 55%

9. en una dieta para obesidad se aconseja reducir

a. 25% de las necesidades energéticas

10. en las personas que siguen una dieta vegetariana habrá que vigilar los siguientes nutrientes

b. vit. B12, yodo, vit.D

11. la representación más grafica de cómo llevar una dieta equilibrada donde encontramos proporciones aproximadas de cada grupo ... tenemos con

c. plato saludable.

12. entre los factores que dependen la elección de los alimentos y bebidas encontramos

c. A Y B correctas

13. las personas priman el concepto de saludable en los alimentos sin importarles el sabor?

b. NO

14. Los alimentos funcionales son exclusivamente de origen industrial?

a. falso

15. en cuanto los alimentos funcionales industriales es cierto que debe ser un alimento en cuanto a aspecto y características sensoriales, formas de consumo y valor nutricional?

b. verdadero

16. ecológicos también se los conoce por los nombres

b. bio, eco, organico

17. la clave del éxito en la dieta para controlar el peso es

a. la planificación de las comidas, los horarios, productos a comprar...

18. el porcentaje correcto para el método del plato es

b. $\frac{1}{4}$ para los hidratos de carbono

19. edulcorantes acalóricos son únicamente artificiales

b. falso

20. en el etiquetado nutricional obligatorio se debe hacer constar

b. kcalorias, hidratos de carbono, azucares