

El grupo de alimentos caracterizado por contener entre un 70 y un 76% de glúcidos, en particular en forma de almidón, de 8 a 12% de proteínas, de 2 a 4 % de lípidos y entre un 10 a 15% de agua son los

b) Cereales

1-El consumo de frutas en la población española

a) No llega a las 3 piezas diarias, que es la cantidad mínima recomendada

La enfermedad cardiovascular

a) Son factores de riesgo indirectos: sedentarismo, obesidad, tipo de alimentación...

b) Mejora con una dieta restrictiva en grasas especialmente saturadas y monoinsaturadas

c) Mejora al consumir suficiente fibra y evitar el alcohol

Indica cuál es la respuesta verdadera

b) La relación entre cáncer y sedentarismo es sólida

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

b) 50-55%

En una dieta para obesidad se aconseja reducir

a) 25% de las necesidades energéticas

En las personas que siguen una dieta vegetariana habrá que vigilar los siguientes nutrientes

b) Vitamina B12, yodo, vitamina D

¿Las personas priman el concepto de saludable en los alimentos sin importarles el sabor?

b) NO

Los alimentos funcionales son exclusivamente de origen industrial

a) Falso

En cuanto a 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

A los alimentos ecológicos también se les conoce por los nombres

b) Bio, Eco, orgánico

La clave del éxito en la dieta para controlar el peso es

a) La planificación de las comidas, los horarios, productos a comprar...

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

c) Sodio, potasio y el calcio

Son alimentos ricos en potasio

c) Ciruelas, kiwi y las uvas negras

Señale la respuesta errónea. El método del plato es una herramienta

b) Que necesita de conocimiento exhaustivo de raciones de hidratos de carbono por parte del paciente

El porcentaje correcto para el método del plato es

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

La representación más gráfica de cómo llevar una dieta equilibrada donde encontramos las proporciones aproximadas de cada grupo de alimentos que debemos incluir en cada comida principal la tenemos con

c) Plato saludable

Entre los factores que dependen la elección de los alimentos y bebidas encontramos

c) A y B con correctas

Los edulcorantes acalóricos son únicamente artificiales

b) Falso

En el etiquetado nutricional obligatorio se debe hacer constar

b) Kcalorías, hidratos de carbono, Azúcares