

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 racione
- ÉSTA ESTÁ MAL 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 mono insaturadas
7. respuesta correcta
  - b. la relación entre cáncer y sedentarismo es solida
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, orgánico

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

21. los cambios del sistema alimentario son la respuesta de los cambios producidos a nivel:

c. a y b son correctas

22. las personas, con sus exigencias, marcan, las tendencias que arrastran al resto de la cadena alimentaria en la modificación y creación de nuevos alimentos

a verdadero

23. los elementos de la información nutricional en los que más se fija el consumidor son

b. kcalorias, hidratos de carbono, azucares

24. las perlas de omega3 están catalogadas como alimento funcional:

b. falso

25. son características de los alimentos funcionales

c. a y b son correctas

26. la eurohoja indica que

a. como mínimo el 95% de las materias primas utilizadas en el alimento provienen de agricultura ecológica

27. las motivaciones de compra, inicialmente, de productos ecológicos, son:
- b. salud, cuidar la naturaleza, por recomendación
28. las semillas de chía, chlorella, el kale y el té matcha son alimentos considerados como:
- b. superalimentos
29. son fuentes de omega 6:
- a. aceites vegetales y frutos secos
30. son carnes blancas las piezas de:
- a. pollo y cabrito
31. en el tratamiento del sobrepeso/obesidad es conveniente disminuir la cantidad de aceite utilizado:
- b. 3 cucharadas soperas al día (tanto para cocinar como para aliñar)
32. mediante el método de la mano sabemos que la ración de hidratos de carbono equivale a:
- c. la cantidad de pasta, en crudo, que cabe en el puño cerrado
33. de una manera general podemos decir que la sal que ingerimos a diario proviene mayoritariamente de:
- b. los alimentos procesados
34. una dieta sin sal o sin sal añadida es la que aporta:
- b. de 2 a 3 gramos de sodio
35. mejoramos la biodisponibilidad del calcio vegetal mediante
- c. a y b son correctas
36. respecto a la fruta (peso neto), equivale a 20gr de hidratos de carbono:
- a. 200gr de piña
37. la glucosa se utiliza exclusivamente por las células:
- c. cerebrales, medulares y renales, así como los glóbulos rojos en condiciones normales
38. los aminoácidos esenciales que no pueden ser sintetizados en el organismo y deben proceder de fuentes exógenas son:
- a. isoleucina, leucina, lisina, fenilalanina, treonina, valina, metionina y triptófano
39. ¿cuáles de los siguientes son polisacáridos digeribles?
- a. almidón y glucógeno
40. en relación a las carnes:
- a. las carnes magras contendrán un 20% máximo de grasa y las carnes grasas más de un 30% de grasas

41. una de las características principales del cromo es ser:
- c. factor de tolerancia a la glucosa que se une y potencia la insulina
42. según la OMS: 8 de cada 10 enfermedades que disminuyen años de vida saludable, presentan un compromiso nutricional acusado o muy acusado:
- a. verdadero
43. ¿Cuál de estos factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular no es un factor directo?
- a. estrés
44. en el etiquetado de un alimento se indica alto contenido en fibra, entendemos que:
- b. el producto tiene como mínimo 6g de fibra por 100g o 3g de fibra por 100kcal.
45. en el etiquetado de los alimentos es necesario que se haga constar la indicación cuantitativa de los ingredientes cuando:
- c. a y b son correctas
46. los alimentos dietéticos que no estén específicamente destinados a la población celiaca solo podrán llevar en su etiquetado la indicación sin gluten, cuando aseguren un contenido inferior a los 20mg/kg.
- a. verdadero
47. en el etiquetado nutricional el valor de la fibra alimentaria es de
- b. carácter voluntario
48. solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido en azúcares si el producto:
- c. no contiene más de 5g de azúcares por 100g en el caso de los sólidos o 2,5g de azúcares por 100g en el caso de los líquidos
49. un alimento puede declararse bajo en sodio si el producto no contiene más de 0,12g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100g o por 200ml.
- b. falso
50. de manera general, las recomendaciones de actividad física semanal son:
- b. 150 min de actividad física moderada y 75 min de actividad física vigorosa
51. tiene la propiedad de ser saciante:
- c. la fibra soluble
52. la cocción en el microondas permite:
- c. a y b son correctas
53. para minimizar las pérdidas de minerales de los vegetales se aconseja:
- b. trocearlos de manera gruesa

54. en el decálogo de dieta mediterránea como modelo de alimentación muy adecuada para poder conseguir llevar una alimentación saludable se establece que:

c. a y b son correctas

55. la forma química principal de almacenamiento de grasa en el organismo es en forma de:

a. triglicéridos

56. entre los factores individuales de los que dependen la elección de los alimentos y bebidas encontramos:

c. a y b son correctas

57. el concepto vegetariano, vegano y flexiteriano son sinónimos:

b. falso

58. el ácido linoleico se representa mediante:

a. (C 18:2:n6)

59. las vitaminas con compuestos inorgánicos:

b. falso

60. son factores propios de cada persona relacionados con el consumo de alimentos:

c. a y b son ciertas

61. la coliflor, por sus sulforafanos, está considerada como un alimento:

b. funcional

62. son factores influyentes en el consumo de alimentos los relacionados con

c. a y b son ciertas

63. son considerados alimentos dietéticos

c. a y b son ciertas

64. alimentación equilibrada y saludable son dos conceptos sinónimos a nivel nutricional.

b. falso

65. las proteínas se diferencian de las grasas y los hidratos de carbono porque en su composición contienen:

a. nitrógeno

66. son disacáridos las siguientes moléculas:

c. maltosa, lactosa

67. una deficiencia proteica conlleva:

a. alteración nerviosa

68. entre las principales enfermedades relacionadas con la alimentación se cita a:

c. a y b son ciertas

69. la obesidad aumenta el riesgo de:

c. a y b son ciertas

70. son objetivos de control en la dieta terapia del paciente con diabetes tipo 2:

b. alcanzar o mantener un peso adecuado y conseguir y mantener concentraciones optimas de lípidos séricos

71. entre los factores corregibles relacionados con las enfermedades cardiovasculares se encuentran:

b. anticonceptivos orales y diabetes

72. los fitatos de la dieta, un pH intestinal elevado, glucocorticoides, gastritis atrófica favorecen:

a. la reducción de la absorción del calcio

73. buey, ternera y cordero son:

b. carne roja

74. son estrategias para el paciente con sobrepeso/obesidad:

b. servirse la comida en el plato y retirar la fuente de la mesa, utilizar platos pequeños para servir las porciones...

75. el tostado, germinado, el remojo son técnicas que aumentan la biodisponibilidad de:

c. calcio de los alimentos vegetales

76. en el método del plato encontramos los siguientes porcentajes de los diferentes alimentos:

b. 25% de hidratos de carbono, 25% proteínas, 50% frutas y verduras

77. equivalen a 20gr de azúcar:

b. 100g de plátano, 100g de higos, 400gr de melón

78. son edulcorantes acalóricos

c. acesulfame K, ciclamato

79. bajo contenido en grasa, sin azucres añadidos, muy bajo contenido en sal, hacen referencia a:

c. declaraciones nutricionales