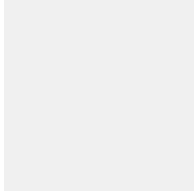


PREGUNTA 1

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué alimentos, de los citados a continuación, se consideran alcalinizantes?

Seleccione una:

- ☐ a. Carne, huevos, lechuga
- ☐ b. Quesos, cereales, pan
- ☐ c. Legumbres, vino, zanahorias
- ☒ d. Leche, plátano, aguacate

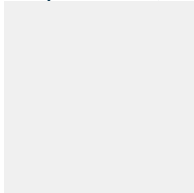
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Leche, plátano, aguacate

PREGUNTA 2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué característica NO es cierta con relación a la dieta equilibrada?

Seleccione una:

- ☐ a. Debe proveer la energía necesaria para cubrir el gasto
- ☒ b. Los nutrientes se incorporan en proporciones aleatorias
- ☐ c. Debe incluir gran diversidad de alimentos
- ☐ d. Debe ser higiénica y segura

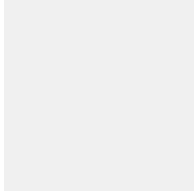
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Los nutrientes se incorporan en proporciones aleatorias

PREGUNTA 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué premisa le parece CORRECTA?

Seleccione una:

- ☐ a. Comer ligero consigue una digestión plácida y fácil
- ☐ b. El picoteo entre comidas es un factor desequilibrante
- ☐ c. El desayuno debe representar el 25% del total calórico diario
- ☒ d. Todas son correctas

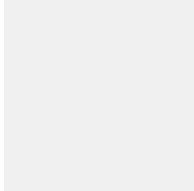
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son correctas

PREGUNTA 4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La proporción de nutrientes recomendados diariamente para una conseguir una dieta equilibrada es:

Seleccione una:

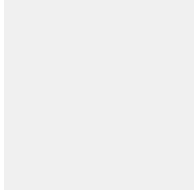
- ☒ a. HC 55%, Proteínas 15%, Grasas 30%
- ☐ b. HC 50%, Proteínas 20%, Grasas 30%
- ☐ c. HC 40%, Proteínas 20%, Grasas 40%
- ☐ d. HC 60%, Proteínas 10%, Grasas 30%

Retroalimentación

La respuesta correcta es: HC 55%, Proteínas 15%, Grasas 30%

PREGUNTA 5

Incorrecta
Se puntúa 0,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué nutrientes ayudan a reactivar la función cerebral durante el día?

Señale la FALSA

Seleccione una:

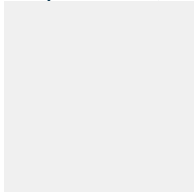
- ☐ a. Hierro
- ☒ b. Zinc
- ☐ c. Calcio
- ☐ d. Vitamina C

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Vitamina C

PREGUNTA 6

Correcta
Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué condición imprescindible debe cumplir un alimento de nuestra dieta? Señale la FALSA

Seleccione una:

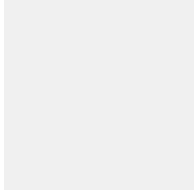
- ☐ a. Satisfacer las necesidades nutritivas
- ☐ b. Prevenir enfermedades
- ☐ c. Ser saludable
- ☒ d. Ser apetecible

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ser apetecible

PREGUNTA 7

Correcta
Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué alimento de los citados a continuación NO es alcalinizante?

Seleccione una:

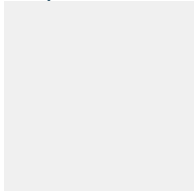
- ☒ a. Miel
- ☐ b. Aguacate
- ☐ c. Dátil
- ☐ d. Mantequilla

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Miel

PREGUNTA 8

Correcta
Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los alimentos catalogados como ácidos se definen así en función de:

Seleccione una:

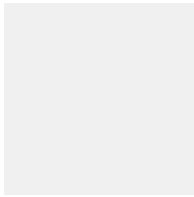
- ☐ a. El efecto acidificante que tienen sobre el organismo
- ☐ b. El efecto alcalinizante que tienen sobre el organismo
- ☒ c. La característica misma del alimento, de su gusto ácido
- ☐ d. Todas las anteriores

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La característica misma del alimento, de su gusto ácido

PREGUNTA 9

Correcta
Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué afirmación le parece más correcta?

Seleccione una:

- ☐ a. Durante la digestión puede aparecer leucocitosis si tomamos productos crudos
- ☐ b. Es recomendable comenzar las comidas con un alimento cocido
- ☐ c. Las verduras se digieren mejor en forma de puré
- ☒ d. Todas son falsas

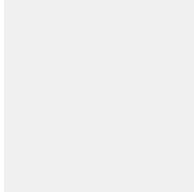
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son falsas

PREGUNTA 10

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señale la afirmación INCORRECTA respecto a la diferencia entre alimentación y nutrición:

Seleccione una:

- ☒ a. La alimentación es el conjunto de procesos a través de los cuales transforma y utiliza las sustancias alimenticias
- ☐ b. La nutrición empieza donde termina la alimentación
- ☐ c. Hay muchas maneras de alimentarse, pero sólo una de nutrirse
- ☐ d. La nutrición depende de la alimentación

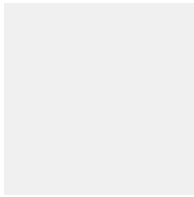
Retroalimentación

La respuesta correcta es: La alimentación es el conjunto de procesos a través de los cuales transforma y utiliza las sustancias alimenticias

PREGUNTA 11

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Para usar bien los alimentos es preciso:

Seleccione una:

- ☐ a. Elegirlos bien
- ☐ b. Combinarlos de forma correcta y equilibrada
- ☐ c. Distribuirlos proporcionalmente a lo largo del día
- ☒ d. Todas son ciertas

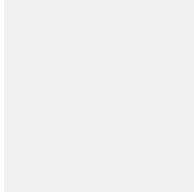
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

PREGUNTA 12

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué factores, de los mencionados a continuación, pueden producir alteraciones mentales?

Seleccione una:

- ☐ a. La histadelia
- ☐ b. El nivel de glucemia
- ☐ c. La susceptibilidad alimentaria “alergia cerebral”
- ☒ d. Todas son ciertas

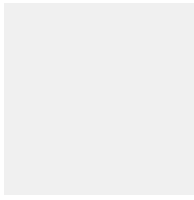
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

PREGUNTA 13

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Para comer en equilibrio ácido-básico es preciso seguir las siguientes reglas, excepto:

Seleccione una:

- ☐ a. Una comida nunca debe estar constituida sólo de alimentos acidificantes
- ☒ b. Mantener un régimen compuesto exclusivamente por verduras alcalinas durante un periodo ilimitado
- ☐ c. En una comida, la cantidad de alimentos alcalinizantes será más importante que la de alimentos acidificantes
- ☐ d. La proporción de alimentos alcalinizantes será tanto más importante cuanto que la acidificación sea pronunciada

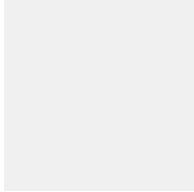
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Mantener un régimen compuesto exclusivamente por verduras alcalinas durante un periodo ilimitado

PREGUNTA 14

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La histadelia:

Seleccione una:

- ☐ a. Los niveles bajos de histamina se corrigen con complementos de calcio y metionina
- ☒ b. Se debe a un exceso de histamina
- ☐ c. Los niveles altos de histamina se corrigen con dosis extras de ácido fólico y vitamina B12
- ☐ d. Esta producido por un defecto de histamina y se asocia con alucinaciones

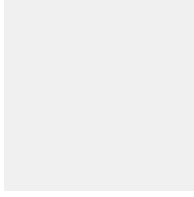
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se debe a un exceso de histamina

PREGUNTA 15

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En algunas personas se producen alteraciones en el estado de ánimo porque, sin saberlo, consumen una sustancia a la que son susceptibles. ¿Cuál de los siguientes alimentos son los más alergénicos?

Seleccione una:

- ☐ a. Gluten
- ☐ b. Los lácteos
- ☐ c. Trigo
- ☒ d. Todos

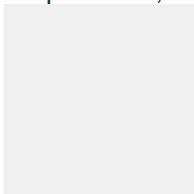
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todos

PREGUNTA 16

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La combinación adecuada de los alimentos:

Seleccione una:

- ☐ a. Logra un equilibrio nutricional
- ☐ b. Mantiene el equilibrio ácido-básico de organismo
- ☐ c. Evita incompatibilidades
- ☒ d. Todas son ciertas

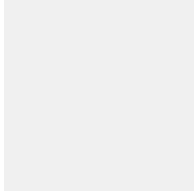
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

PREGUNTA 17

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La compatibilidad de los alimentos depende de:

Seleccione una:

- ☐ a. La cantidad de los alimentos que ponemos en el plato
- ☐ b. La naturaleza de los ingredientes que componen los alimentos
- ☐ c. Los tiempos de digestión de cada alimento
- ☒ d. Todos son ciertas

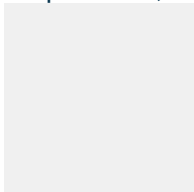
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todos son ciertas

PREGUNTA 18

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señale, de las siguientes premisas, la FALSA:

Seleccione una:

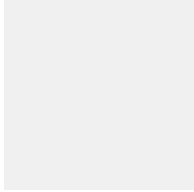
- ☐ a. La alimentación es el hábito que más influye en la salud de las personas
- ☐ b. La alimentación es el hábito que más se repite a lo largo de nuestra vida
- ☐ c. El 90% de las enfermedades, salvo accidentes e infecciones, está relacionado con la alimentación
- ☒ d. Una dieta correcta nos hace parecer más atractivos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La alimentación es el hábito que más se repite a lo largo de nuestra vida

PREGUNTA 19

Correcta
Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué cambios en el estado de ánimo pueden revertirse con alimentos ricos en HC complejos?

Seleccione una:

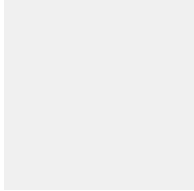
- ☐ a. Irritabilidad
- ☐ b. Confusión mental
- ☐ c. Falta de concentración
- ☒ d. Todos son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todos son ciertas

PREGUNTA 20

Correcta
Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuál de las siguientes recomendaciones sobre la dieta equilibrada es FALSA?

Seleccione una:

- ☐ a. El aporte mínimo de proteínas es de 0.8g/Kg/día
- ☐ b. El consumo de sal no debe sobrepasar los 3g al día
- ☐ c. La cantidad de fibra recomendable es de 30 g día
- ☒ d. El aporte de HC simples o de absorción rápida debe ser aproximadamente del 20% del total

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El aporte de HC simples o de absorción rápida debe ser aproximadamente del 20% del total