

### Pregunta 1

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Respecto a la motilidad gástrica:

Seleccione una:

- a. Motilina, gastrina y GIP aumentan la motilidad.
- b. Gastrina y motilina inhiben la motilidad y secretina, GIP y CCK la aumentan.
- c. Motilina, gastrina y CCK aumentan la motilidad y GIP y secretina la inhiben.
- d. La secretina, CCK y el GIP inhiben la motilidad mientras que gastrina y motilina la aumentan. ✓

Retroalimentación

Las hormonas gastrina y motilina ayudan a la motilidad gástrica en el proceso de digestión para que continúe y pasen al intestino los nutrientes, mientras que la GIP, CCK y la secretina la inhiben para reducir la tasa de vaciamiento gástrico.

### Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Los eicosanoides:

Seleccione una:

- a. Se sintetizan exclusivamente a partir de omega 3.
- b. Son las prostaglandinas, los tromboxanos y los omega-3.
- c. Proceden de ácidos grasos saturados.
- d. Se sintetizan a partir de omega-3 y omega-6. ✓

Retroalimentación

Se sintetizan a partir de omega-3 y omega-6, ambos poliinsaturados, y son tres tipos: prostaglandinas, tromboxanos y leucotrienos.

### Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El agua es:

Seleccione una:

- a. Un líquido como otros.
- b. Un nutriente. ✓
- c. Fuente de sales.
- d. Necesaria para poder comer.

Retroalimentación

El agua es considerado un nutriente más con unas características especiales.

### Pregunta 4

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La lignina es una fibra de tipo:

Seleccione una:

- a. Insoluble. ✓
- b. Soluble.
- c. Soluble en alcohol.
- d. Soluble pero en grasas.

Retroalimentación

La lignina es parcialmente insoluble por lo que se considera dentro de la fibra insoluble.

#### Pregunta 5

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Alimentario es:

Seleccione una:

- a. Todo lo que se come.
- b. Alimento de origen vegetal.
- c. Todo aquello que tiene capacidad de nutrir.
- d. Todo aquello relacionado con el alimento. ✓

Retroalimentación

Alimentario es lo relacionado con el alimento como su producción, transporte y distribución. Difiere de alimenticio en que este último se refiere a la capacidad de nutrir.

#### Pregunta 6

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Los alimentos plásticos:

Seleccione una:

- a. Se caracterizan por ser los más ricos en vitaminas.
- b. Son ricos en proteínas y minerales. ✓
- c. Este grupo lo forman las verduras y hortalizas entre otros.
- d. Su función es de regular las funciones metabólicas del organismo.

Retroalimentación

Son los alimentos proteicos de origen animal y vegetal, ricos en minerales, y se consideran de función estructural, no reguladora. Las vitaminas prevalecen en el grupo de los reguladores (frutas, verduras y hortalizas).

#### Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Los hidratos de carbono más frecuentes se clasifican en:

Seleccione una:

- a. Péptidos, monosacáridos y polisacáridos.
- b. Monosacáridos y polisacáridos.
- c. Monosacáridos, oligosacáridos, polisacáridos y disacáridos. ✓
- d. Solo los monosacáridos.

Retroalimentación

Los cuatro tipos de hidratos de carbono son frecuentes en la gran diversidad de alimentos.

### Pregunta 8

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La toxicología alimentaria:

Seleccione una:

- a. Es lo mismo que la Microbiología.
- b. Detecta compuestos que puedan producir intoxicaciones. ✓
- c. Se encarga expresamente de la legislación y reglamentación alimentaria.
- d. Estudia la higiene de los alimentos y buenas prácticas de higiene por parte del manipulador.

Retroalimentación

La toxicología alimentaria se encarga de estudiar las intoxicaciones alimentarias con la detección y prevención de los agentes causantes. Los demás puntos son llevados por otros ámbitos tales como Microbiología, Legislación alimentaria e Higiene de los alimentos.

### Pregunta 9

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La lactosa es:

Seleccione una:

- a. Monosacárido de la leche.
- b. Disacárido de la leche. ✓
- c. Oligosacárido.
- d. El nombre de la sacarosa presente en la leche.

Retroalimentación

La lactosa es un disacárido formado por dos unidades de galactosa y es el hidrato de carbono de la leche.

### Pregunta 10

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Un nutriente esencial:

Seleccione una:

- a. Se refiere exclusivamente a los nutrientes que no podemos sintetizar ni en cantidades deficitarias.
- b. Se refiere a nutrientes imprescindibles para el organismo.
- c. Se denominan así los nutrientes importantes para salud
- d. Se llama así porque el organismo no puede sintetizarlo o al menos no en la cantidad adecuada y debemos obtenerlo desde el exterior. ✓

Retroalimentación

Es el que no puede sintetizarse, o no en cantidad suficiente, y que necesitamos en el organismo de manera imprescindible.

### Pregunta 11

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Alimenticio es:

Seleccione una:

a. Todo lo que se come.

b. Alimento de origen vegetal.

c. Todo aquello que tiene capacidad de nutrir. ✓

d. Todo aquello relacionado con el alimento.

Retroalimentación

Alimenticio es todo aquello que nutre como un tubérculo u otro alimento o sustancia nutritiva.

### Pregunta 12

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La inulina es una fibra de tipo:

Seleccione una:

a. Insoluble.

b. Soluble. ✓

c. Soluble en alcohol.

d. Soluble pero en grasas.

Retroalimentación

La inulina es una fibra soluble o fermentable como por ejemplo las gomas y mucílagos.

### Pregunta 13

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El glucógeno es:

Seleccione una:

a. Un polisacárido de origen animal. ✓

b. Un oligosacárido de origen animal.

c. Un polisacárido de origen vegetal.

d. Un polisacárido tanto animal como vegetal.

Retroalimentación

La composición del glucógeno hace que se clasifique como polisacárido y solo se encuentra en alimentos de origen animal aunque en cantidades mínimas, no vegetal.

### Pregunta 14

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Son nutrientes acalóricos:

Seleccione una:

a. Los edulcorantes artificiales.

b. Las enzimas.

c. El alcohol.

d. Vitaminas y minerales. ✓

Retroalimentación

Los micronutrientes que son las vitaminas y minerales son los que no aportan calorías. Los edulcorantes, las enzimas y el alcohol no son nutrientes.

### Pregunta 15

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El Enteroglucagón se produce en células de:

Seleccione una:

a. Páncreas.

b. Estómago.

c. Duodeno y yeyuno.

d. Íleon y colon. ✓

Retroalimentación

Se produce en íleon y colon por acción de estímulos como ácidos grasos de cadena larga y carbohidratos.

### Pregunta 16

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Son micronutrientes:

Seleccione una:

a. Proteínas, carbohidratos, lípidos.

b. Proteínas, carnes, legumbres.

c. Vitaminas y minerales. ✓

d. Grasas, azúcar y vitaminas.

Retroalimentación

Solo las vitaminas y minerales son micronutrientes, debido a la necesidad de ambos en pequeñas cantidades.

### Pregunta 17

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Son ácidos grasos saturados:

Seleccione una:

a. Oleico y palmitoleico.

b. Láurico y mirístico. ✓

c. Linoleico y linolénico.

d. DHA, EPA.

Retroalimentación

Los ácidos grasos saturados no tienen dobles enlaces en su estructura. Serían el láurico, mirístico, palmítico, esteárico, araquídico y lignocérico (alimentos de origen animal, sobre todo).

### Pregunta 18

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La lipasa dependiente de hormonas juega un papel fundamental en procesos de lipólisis y lipogénesis. Es modulada por:

Seleccione una:

a. Insulina.

b. Catecolaminas.

c. Insulina, glucagón y catecolaminas. ✓

d. Noradrenalina.

Retroalimentación

El control hormonal de la lipasa dependiente de hormonas se lleva a cabo gracias a la insulina y glucagón en el hígado, y a la insulina y catecolaminas como noradrenalina en el tejido adiposo.

### Pregunta 19

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La vitamina A, presente en los alimentos de origen vegetal, se encuentra como:

Seleccione una:

a. Menadiona.

b.  $\beta$ -carotenos. ✓

c. Retinol.

d. Esteroles.

Retroalimentación

El retinol está presente como tal en los alimentos de origen animal, mientras que en los vegetales se encuentra como provitamina A, en forma de betacarotenos, que son los pigmentos de color amarillo-rojo de las frutas, hortalizas y vegetales.

### Pregunta 20

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La soja se considera que:

Seleccione una:

a. No tiene aminoácidos limitantes. ✓

b. Es una proteína de bajo valor biológico.

c. La lisina es su aminoácido limitante.

d. La metionina es su aminoácido limitante.

Retroalimentación

La soja no tiene aminoácidos limitantes y por ello se considera una proteína de alto valor biológico.

### Pregunta 21

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

El huevo se relaciona con una buena salud ocular debido a:

Seleccione una:

- a. Las proteínas de alto valor biológico.
- b. El fósforo.

c. Luteína. ✓

- d. Las vitaminas D y E.

Retroalimentación

La yema de huevo es rica en luteína, asociada a la salud ocular.

### Pregunta 22

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Los hidratos de carbono que son polisacáridos es porque:

Seleccione una:

- a. Están formados por cadenas de 2 a 10 monosacáridos.
- b. Tienen más de 20 monosacáridos unidos.
- c. Tienen más de 20 disacáridos unidos.

d. Tienen más de diez monosacáridos unidos. ✓

Retroalimentación

Están formados por más de 10 monosacáridos. Entre 2 y 10 se consideran oligosacáridos.

### Pregunta 23

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Son macronutrientes:

Seleccione una:

a. Proteínas, carbohidratos, lípidos. ✓

- b. Proteínas, carnes, legumbres.

- c. Vitaminas y minerales.

- d. Grasas, azúcar y vitaminas.

Retroalimentación

Son macronutrientes: carbohidratos, lípidos o grasas y proteínas, necesarios en grandes cantidades diariamente.

### Pregunta 24

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Son ácidos grasos poliinsaturados:

Seleccione una:

- a. El oleico, palmitoleico.

- b. El láurico, mirístico.

c. El linoleico, linolénico. ✓

- d. El esteárico, araquídico.

Retroalimentación

Los ácidos grasos poliinsaturados son aquellos que tienen más de un doble enlace en su estructura. Son el linoleico, a-linolénico, araquidónico, EPA, DHA, nervónico (alimentos de origen vegetal y animal).

### Pregunta 25

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Son ácidos grasos monoinsaturados:

Seleccione una:

a. Oleico, palmitoleico. ✓

b. Láurico, mirístico.

c. Linoleico, linolénico.

d. Esteárico, araquídico.

Retroalimentación

Los ácidos grasos monoinsaturados son aquellos que tienen solo un doble enlace en su estructura. Son: oléico, palmitoléico (alimentos de origen vegetal).

### Pregunta 26

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

En el proceso de digestión:

Seleccione una:

a. La acetilcolina aumenta las secreciones salival y gástrica y la noradrenalina las disminuye. ✓

b. La noradrenalina aumenta las secreciones salival y gástrica y la acetilcolina las disminuye.

c. Ambas aumentan las secreciones tanto salivales como gástricas.

d. Son los opiáceos como encefalinas los que aumentan las secreciones.

Retroalimentación

La acetilcolina proveniente del Sistema Nervioso Parasimpático es la que activa las secreciones para la digestión, mientras que la noradrenalina del Sistema Nervioso Simpático las reduce.

### Pregunta 27

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Un déficit de sodio:

Seleccione una:

a. Produce síntomas neurológicos, vómitos y náuseas. ✓

b. Produce gastroenteritis e insuficiencia renal.

c. Se relaciona con hiperaldosteronismo.

d. Se produce por déficit de líquido corporal.

Retroalimentación

Hiponatremia: se produce por un aumento del líquido corporal, por déficit de la aldosterona o por ingesta excesiva de agua. Produce debilidad, náuseas y vómitos, síntomas neurológicos como confusión e irritabilidad, síncope y caídas.



### Pregunta 28

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Micronutrientes son:

Seleccione una:

- a. Todos los que se ven a simple vista.
- b. Los que necesita el organismo en grandes cantidades y le proporcionan energía.
- c. Los que necesitamos en pequeñas cantidades pero son imprescindibles debido a sus funciones fisiológicas. ✓
- d. Los que se ven al microscopio.

Retroalimentación

Las vitaminas y los minerales son los micronutrientes, necesarios en cantidades muy bajas en relación a los macronutrientes pero cuyas funciones son indispensables para el buen funcionamiento del organismo.

### Pregunta 29

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La nutrición es un acto:

Seleccione una:

- a. Voluntario.
- b. Involuntario. ✓
- c. Accidental.
- d. Natural.

Retroalimentación

La nutrición es un acto involuntario porque es el proceso de transformación de los alimentos y absorción y actuación de los nutrientes que sucede en nuestro organismo tras la ingesta, de tal manera que no lo podemos controlar.

### Pregunta 30

Incorrecta

Puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

La vitamina A, presente en los alimentos de origen animal, se encuentra como:

Seleccione una:

- a. Menadiona.
- b.  $\beta$ -carotenos.
- c. Retinol. ✓



. Esteroles.

Retroalimentación

La vitamina A o retinol que es la forma activa como tal, se encuentra solamente en los alimentos de origen animal.