

[Página Principal](#) » [CT.E003](#) » [Módulo 1. Promoción y fomento de la salud escolar](#) »

[Cuestionario de Autoevaluación Asignatura 1](#)

Comenzado el	martes, 23 de mayo de 2023, 18:52
Estado	Finalizado
Finalizado en	martes, 23 de mayo de 2023, 19:15
Tiempo empleado	23 minutos 5 segundos
Puntos	18,00/20,00
Calificación	9,00 de 10,00 (90%)
Comentario -	Apto

Pregunta

1

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación a la vitamina C, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. También denominada Cobalamina.
- b. Se encuentra en alimentos de origen animal.
- c. Es el antioxidante más importante en el exterior de las células. ✓
- d. No es sensible a la luz, ni a la temperatura.

La respuesta correcta es: Es el antioxidante más importante en el exterior de las células.

Pregunta

2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Nutrientes esenciales son aquellos que:

Seleccione una:

- a. El organismo los produce a partir de otros componentes.
- b. Constituyen las fuentes de energía del organismo.
- c. El organismo no puede sintetizarlos por sí solo en la cantidad necesaria y debemos adquirirlos a través de los alimentos. ✓
- d. Participan en los procesos de regulación del organismo.

La respuesta correcta es: El organismo no puede sintetizarlos por sí solo en la cantidad necesaria y debemos adquirirlos a través de los alimentos.

Pregunta

3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación a los minerales, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Pueden ser hidrosolubles y liposolubles.
- b. El hierro es un macromineral.
- c. Los macrominerales también se denominan oligoelementos.
- d. El organismo precisa más de 100 mg/día de macrominerales. ✓

La respuesta correcta es: El organismo precisa más de 100 mg/día de macrominerales.

Pregunta

4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación a los macronutrientes, señale la opción verdadera:

Seleccione una:

- a. El organismo no los necesita en grandes cantidades.
- b. Suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo. ✓
- c. No aportan energía.
- d. Las vitaminas y los minerales son macronutrientes

La respuesta correcta es: Suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo.

Pregunta

5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación al fósforo, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Es un micromineral.
- b. La concentración en sangre está en estrecha relación con la de calcio, por lo que es necesario mantener su equilibrio. ✓
- c. No forma parte de la estructura de los huesos.
- d. Normalmente existe un déficit de fósforo.

La respuesta correcta es: La concentración en sangre está en estrecha relación con la de calcio, por lo que es necesario mantener su equilibrio.

Pregunta

6

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación a las legumbre y frutos secos, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Las legumbres son fuente principal de vitaminas.
- b. Las leguminosas en grano contienen un alto porcentaje de proteínas. ✓
- c. Las leguminosas en grano son pobres en fibra y minerales.
- d. Los frutos secos son una fuente poco importante de proteínas y vitaminas.

La respuesta correcta es: Las leguminosas en grano contienen un alto porcentaje de proteínas.

Pregunta

7

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación a la leche y derivados, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Son necesarios o imprescindibles, pues no existen otros alimentos con buena disponibilidad de calcio que pueden cumplir la misma función.
- b. Los yogures proporcionan una lactosa fermentada y en menor cantidad que en la leche, que es peor tolerada.
- c. Las proteínas de los quesos son de menor digestibilidad que en la leche.
- d. Al disminuir la proporción de lípidos de la leche, disminuye también la cantidad de vitaminas liposolubles A y D y por tanto la absorción de calcio. ✓

La respuesta correcta es: Al disminuir la proporción de lípidos de la leche, disminuye también la cantidad de vitaminas liposolubles A y D y por tanto la absorción de calcio.

Pregunta

8

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación a los triglicéridos saturados, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Se encuentran principalmente en los productos de origen vegetal.
- b. El consumo excesivo de este tipo de grasas produce un aumento del colesterol LDL (Low Density Lipoproteins) en sangre, nocivo para el organismo. ✓
- c. Su consumo eleva el HDL (High density lipoprotein) en sangre, beneficioso para la salud.
- d. Los ácidos grasos omega-3 y omega-6 son ácidos grasos saturados.

La respuesta correcta es: El consumo excesivo de este tipo de grasas produce un aumento del colesterol LDL (Low Density Lipoproteins) en sangre, nocivo para el organismo.

Pregunta

9

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación a los hidratos de carbono, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Es un micronutriente.
- b. Pueden ser simples o azúcares (monos y disacáridos) y complejos (oligo y polisacáridos). ✓
- c. También denominados grasas.
- d. Son los nutrientes más escasos en los alimentos.

La respuesta correcta es: Pueden ser simples o azúcares (monos y disacáridos) y complejos (oligo y polisacáridos).

Pregunta

10

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

En relación a los lípidos o grasas, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Constituyen un grupo homogéneo de sustancias.
- b. Son solubles en agua.
- c. Actúan de almacén de energía del organismo.
- d. La mayor parte de los lípidos existentes en los alimentos están formadas por grasas complejas como colesterol o fosfolípidos. ✗

La respuesta correcta es: Actúan de almacén de energía del organismo.

Pregunta

11

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación a la vitamina B12, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. También se denomina Ácido Pantoténico.
- b. Resulta indispensable para la formación de glóbulos rojos y para el crecimiento corporal y regeneración de tejidos. ✓
- c. Se encuentra en los vegetales.
- d. El consumo de alcohol hace disminuir las necesidades de esta vitamina.

La respuesta correcta es: Resulta indispensable para la formación de glóbulos rojos y para el crecimiento corporal y regeneración de tejidos.

Pregunta

12

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación a las grasas y aceites, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. El aceite de oliva debe ser evitado.
- b. El aceite de palma es el más recomendable.
- c. Los alimentos con grasas de origen animal son productos saludables.
- d. Son alimentos "energéticos" por su alto contenido calórico. ✓

La respuesta correcta es: Son alimentos "energéticos" por su alto contenido calórico.

Pregunta

13

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación a la vitamina D, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Es una vitamina hidrosoluble
- b. El déficit de esta vitamina puede producir descalcificaciones de los huesos (osteoporosis), caries dentales graves o incluso raquitismo. ✓
- c. Se almacena en el hígado y en el tejido graso.
- d. Requiere ser transformada en el hígado para hacerse biológicamente activa.

La respuesta correcta es: El déficit de esta vitamina puede producir descalcificaciones de los huesos (osteoporosis), caries dentales graves o incluso raquitismo.

Pregunta

14

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación a los pescados, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Es preferible el consumo de pescados grasos grandes.
- b. Son una fuente importante de grasas saturadas.
- c. Su consumo es especialmente importante en embarazadas, mujeres lactantes y niños. ✓
- d. Aportan proteínas de baja calidad.

La respuesta correcta es: Su consumo es especialmente importante en embarazadas, mujeres lactantes y niños.

Pregunta

15

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación a la fibra dietética, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. La fibra soluble no es fermentable.
- b. La fibra insoluble no aumenta el volumen de las heces.
- c. Actúa como regulador del funcionamiento del aparato digestivo, del control glucémico y de la absorción de otros nutrientes como el colesterol. ✓
- d. La fibra insoluble disminuye la motilidad gastrointestinal.

La respuesta correcta es: Actúa como regulador del funcionamiento del aparato digestivo, del control glucémico y de la absorción de otros nutrientes como el colesterol.

Pregunta

16

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

En relación a los huevos, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Es un alimento pobre en proteínas.
- b. Su contenido en lípidos se concentra en la clara.
- c. Contiene colesterol que se absorbe de forma completa. ✗
- d. No provoca un aumento del colesterol en sangre de forma directa.

La respuesta correcta es: No provoca un aumento del colesterol en sangre de forma directa.

Pregunta

17

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación al hierro, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Se aprovecha el 100% del hierro presente en los alimentos que consumimos.
- b. No interviene en la correcta utilización de las vitaminas del grupo B.
- c. No se almacena en el organismo.
- d. Participa en el transporte de oxígeno a las células. ✓

La respuesta correcta es: Participa en el transporte de oxígeno a las células.

Pregunta

18

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación a las vitaminas, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Son compuestos orgánicos que el ser humano puede sintetizar, por lo que no precisan ser aportadas a través de la alimentación.
- b. Aportan energía.
- c. Son termosensibles y fotosensibles, por lo que una cantidad variable se pierde al cocinar los alimentos. ✓
- d. Las vitaminas hidrosolubles normalmente se acumulan en el organismo.

La respuesta correcta es: Son termosensibles y fotosensibles, por lo que una cantidad variable se pierde al cocinar los alimentos.

Pregunta

19

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación al colesterol, señale la afirmación correcta:

Seleccione una:

- a. Se encuentra en la grasa de origen animal: yema de huevo, carnes (especialmente cerdo y cordero), vísceras (sesos, hígado), mariscos y lácteos enteros. ✓
- b. No es necesario para el normal funcionamiento del organismo.
- c. No se elabora por el propio organismo.
- d. El aumento de la tasa de colesterol total en sangre, no depende de la ingesta de grasas saturadas.

La respuesta correcta es: Se encuentra en la grasa de origen animal: yema de huevo, carnes (especialmente cerdo y cordero), vísceras (sesos, hígado), mariscos y lácteos enteros.

Pregunta

20

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En relación a las carnes, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Proporcionan proteínas de alto valor biológico, grasas, minerales y vitaminas, sobre todo del grupo B. ✓
- b. Las grasas que contienen son en su mayoría grasas monoinsaturadas.
- c. La vitamina más frecuente en este grupo es la C.
- d. El contenido en grasa será menor si elegimos animales con más edad.

La respuesta correcta es: Proporcionan proteínas de alto valor biológico, grasas, minerales y vitaminas, sobre todo del grupo B.

Actividad previa

◀ Documento de estudio

Ir a...

Siguiente actividad

Documento de estudio ▶

Fundación para el Desarrollo de la Enfermería

 <https://www.fuden.es>