

Actualización en dietas terapéuticas e higiene alimentaria.

Enfermedades carenciales.

EXAMEN FINAL

Pregunta 1

La salmonelosis se considera una toxiinfección alimentaria de carácter (señale la respuesta correcta):
Seleccione una:

- a. Bacteriana
- b. Vírica
- c. Parasitaria
- d. Ninguna es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Bacteriana

Pregunta 2

Respecto al tratamiento dietético del paciente con problemas de gota o acumulo ácido úrico en sus articulaciones, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Debe de evitar excesos calóricos ya que esta patología suele estar relacionada con problemas de obesidad
- b. Debe de seguir una dieta hipocalórica y pobre en grasa ya que se trata de pacientes generalmente obesos
- c. Se debe evitar el ayuno prolongado ya que favorece la utilización de las proteínas para la obtención de energía aumentando con ello los productos de desecho
- d. Todas las opciones son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las opciones son correctas

Pregunta 3

La dieta blanda:

Seleccione una:

- a. Se deben de evitar alimentos cocinados de forma sencilla
- b. Es el paso previo a una dieta de progresión
- c. Se compone de alimentos vegetales de forma abundante, ya que favorecen la motilidad intestinal
- d. Incluye alimentos de fácil masticación

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Incluye alimentos de fácil masticación

Pregunta 4

En el análisis de una etiqueta, podemos encontrar, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Todas las opciones son correctas
- b. Información general para conocer las características esenciales de lo que se compra
- c. Información nutricional sobre porcentajes de nutrientes
- d. Cantidad neta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las opciones son correctas

Pregunta 5

En relación con el zumo de naranja:

Seleccione una:

- a. Las vitaminas se le van muy rápido
- b. La vitamina C es sensible solo a la luz
- c. Conserva el contenido de vitamina C si se mantiene refrigerado y fuera de la luz
- d. Tiene más fibra que la naranja y se sintetiza mejor

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Conserva el contenido de vitamina C si se mantiene refrigerado y fuera de la luz

Pregunta 6

Para el tratamiento de la deficiencia leve de vitamina A, se puede recurrir a:

Seleccione una:

- a. Administración intravenosa
- b. Tratamiento de la patología de origen
- c. Alimentos funcionales
- d. Administración de cereales integrales en cada comida

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Alimentos funcionales

Pregunta 7

La vitamina A:

Seleccione una:

- a. Su déficit es más prevalente en sociedades en vías de desarrollo
- b. Se encuentra en alimentos de origen vegetal, exclusivamente
- c. Es causa de eccemas cutáneos
- d. La administración de suplementos puede ser de forma libre, sin supervisión de profesionales sanitarios

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Su déficit es más prevalente en sociedades en vías de desarrollo

Pregunta 8

¿Cuál de las siguientes técnicas combina las técnicas de horneado, braseado y cocción al vapor en un mismo acto culinario?

Seleccione una:

- a. Papillote
- b. Asar
- c. Cocer
- d. Fritura

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Papillote

Pregunta 9

Están exentos de pertenecer a la escala Nutriscore (señale la respuesta correcta):

Seleccione una:

- a. Productos frescos
- b. Todas las opciones son correctas
- c. Productos de envases pequeños
- d. Te, vinagre, bebidas alcohólicas...

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las opciones son correctas

Pregunta 10

Respecto a los datos que figuran en una etiqueta (señale la respuesta correcta):

Seleccione una:

- a. Es obligatoria la declaración del tiempo que tarda un producto en fabricarse
- b. Los alérgenos deben de aparecer de manera obligatoria en una etiqueta
- c. A y B son ciertas
- d. Ninguna es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Los alérgenos deben de aparecer de manera obligatoria en una etiqueta

Pregunta 11

El déficit de cuál de estas vitaminas tiene una elevada prevalencia en la sociedad actual:

Seleccione una:

- a. Vitamina B12
- b. Vitamina C
- c. Vitamina D
- d. Vitamina E

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Vitamina D

Pregunta 12

La base para la elaboración de una dieta adecuada para la colecistitis señale la opción correcta

Seleccione una:

- a. Pobre en grasas y en alimentos flatulentos
- b. Rica en vitaminas y en fibra insoluble
- c. Pobre en proteínas y grasas
- d. Ninguna de las opciones es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Pobre en grasas y en alimentos flatulentos

Pregunta 13

Una de las siguientes vitaminas es un potente antioxidante:

Seleccione una:

- a. Vitamina B1
- b. Vitamina B12
- c. Vitamina A
- d. Vitamina D

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Vitamina A

Pregunta 14

El objetivo fundamental de la escala nutriscore es (señale la respuesta correcta):

Seleccione una:

- a. Valorar composición de nutrientes
- b. Valorar productos de diferentes categorías
- c. Valorar productos de la misma categoría
- d. Ninguna de las opciones es cierta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Valorar productos de la misma categoría

Pregunta 15

En un paciente quejado de hiperuricemia, señale que alimentos le limitaríamos:

Seleccione una:

- a. Anchoas
- b. Tomate
- c. Coliflor
- d. Todos los alimentos citados se contraindicarían en este caso

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todos los alimentos citados se contraindicarían en este caso

Pregunta 16

Una de las sugerencias de la OCU para mejorar la escala Nutriscore es (señale le respuesta correcta):

Seleccione una:

- a. La OCU no ha dado ninguna sugerencia específica
- b. La OCU propone que se valore negativamente cuando el producto contenga aditivos como los edulcorantes
- c. La OCU propone mejorar los aditivos empleados
- d. Ninguna de las opciones es cierta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La OCU propone que se valore negativamente cuando el producto contenga aditivos como los edulcorantes

Pregunta 17

En relación con los alimentos procesados, los envases de frutos secos sin cascara, se consideran, señale la respuesta correcta:

Seleccione una:

- a. No procesados
- b. Mínimamente procesados
- c. Altamente procesados
- d. Ninguna de las opciones es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Mínimamente procesados

Pregunta 18

La recomendación alimentaria para una persona celíaca es:

Seleccione una:

- a. Adquirir alimentos que no tienen gluten, preferiblemente no etiquetados ya que suelen ser más naturales
- b. Las personas celíacas pueden tomar pequeñas cantidades de gluten sin que esto tenga consecuencias negativas en su salud
- c. En general, tomar cereales sin envasar en un establecimiento es seguro, siempre que el camarero te diga que no contienen gluten.
- d. Comprar productos con certificado de calidad de alimentos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Comprar productos con certificado de calidad de alimentos

Pregunta 19

Los alimentos que estimulan la salivación son (señala la incorrecta):

Seleccione una:

- a. Caramelos sin azúcar
- b. Piña natural
- c. Cubitos de hielo
- d. Cereales

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Cereales

Pregunta 20

Señale la respuesta correcta en relación con el cocinado al vapor:

Seleccione una:

- a. La técnica del vapor solo se pueden utilizar para algunos alimentos ya que es muy limitada
- b. Generalmente siempre requiere añadidos
- c. Estaría indicada en pacientes con dietas hipocalóricas y cuando se quiere conservar al máximo las características de sabor y olor de los alimentos
- d. Ninguna de las opciones es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Estaría indicada en pacientes con dietas hipocalóricas y cuando se quiere conservar al máximo las características de sabor y olor de los alimentos

Pregunta 21

Uno de los siguientes NO es un grupo de riesgo de deficiencia vitamínica:

Seleccione una:

- a. Personas de edad avanzada
- b. Adolescentes
- c. Estudiantes
- d. Mujeres gestantes

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Estudiantes

Pregunta 22

Las valoraciones en cuanto a cantidad recomendada de un nutriente que figura en los datos de una etiqueta se realizan(señale la respuesta correcta):

Seleccione una:

- a. Calculada sobre una dieta base de 2000 kcal
- b. Calculada sobre una dieta base de 1500 kcal
- c. Calculada sobre una dieta base de 2500 kcal
- d. Calculada sobre una dieta base de 1000 kcal

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Calculada sobre una dieta base de 2000 kcal

Pregunta 23

La prevalencia de deficiencia de vitamina D en mujeres postmenopáusicas se sitúa en un:

Seleccione una:

- a. 30%
- b. 85%
- c. 10%
- d. 50%

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 50%

Pregunta 24

La vitamina E:

Seleccione una:

- a. Su déficit es muy frecuente en la población, sobre todo primario
- b. Actúa como una potente enzima
- c. Se excreta a través de la orina
- d. El origen de un déficit puede ser alteraciones en la absorción o digestión

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El origen de un déficit puede ser alteraciones en la absorción o digestión

Pregunta 25

Respecto a los contenidos de una etiqueta (señale le respuesta correcta):

Seleccione una:

- a. Incluye las instrucciones de uso
- b. La empresa que produce o comercializa el producto
- c. Lote de fabricación
- d. Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son correctas

Pregunta 26

Los alimentos procesados son:

Seleccione una:

- a. Aquellos que no han sufrido cambios
- b. Perjudiciales
- c. Aquellos que han experimentado un cambio
- d. Tienen más nutrientes que los naturales, especialmente fibra y vitaminas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Aquellos que han experimentado un cambio

Pregunta 27

La pérdida de vitamina C tras la cocción depende de varios factores, señale el incorrecto:

Seleccione una:

- a. Tamaño del alimento
- b. Tiempo de cocinado
- c. Presencia de fibra
- d. Forma de cocinado

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Presencia de fibra

Pregunta 28

Respecto a la alimentación del paciente oncológico, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Se distribuirá en 5-6 comidas al día de poca cantidad
- b. Adaptar los horarios de las comidas sabiendo que por las mañanas se toleran mejor los aportes calóricos altos
- c. Evitar temperaturas extremas de los alimentos
- d. Todas las opciones son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las opciones son ciertas

Pregunta 29

La principal fuente de calcio en la dieta de la población española es:

Seleccione una:

- a. Las espinacas
- b. Las legumbres
- c. Las almendras
- d. La leche

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La leche

Pregunta 30

Respecto a la pancreatitis crónica, señale la opción incorrecta:

Seleccione una:

- a. En la fase inicial es recomendable la reducción de grasas
- b. Es importante el aporte calórico adecuado para evitar la pérdida de peso
- c. Necesitan comidas frecuentes
- d. Es importante el aporte calórico adecuado para evitar la ganancia de peso de peso

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Es importante el aporte calórico adecuado para evitar la ganancia de peso de peso

Pregunta 31

En relación con la intolerancia a la lactosa:

Seleccione una:

- a. Se trata de una enfermedad causada por la alergia a las proteínas de la leche de vaca
- b. Está producida por un déficit de lactasa
- c. Está indicado el consumo habitual de embutidos y cereales secos para el desayuno
- d. Cursa con sintomatología típica de alergia y puede ocasionar reacciones anafilácticas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Está producida por un déficit de lactasa

Pregunta 32

Respecto a la contaminación química, señale la respuesta correcta:

Seleccione una:

- a. Se refiere a cuerpos extraños sólidos
- b. Se refiere a bacterias o microorganismos
- c. Se refiere a sustancias químicas naturales o artificiales
- d. Todas las opciones son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se refiere a sustancias químicas naturales o artificiales

Pregunta 33

La aplicación de nutrición clínica se puede hacer, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Problemas de sobrepeso
- b. Problema de hipercolesterolemia
- c. Pacientes diabético
- d. Todas las opciones son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las opciones son correctas

Pregunta 34

Están incluidos en la escala de Nutriscore las infusiones (señale la respuesta correcta):

Seleccione una:

- a. Si, cualquiera de ellas
- b. Estos productos no están incluidos en la valoración de esta escala
- c. Solo algunas como las manzanillas o el té verde
- d. Ninguna respuesta es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Estos productos no están incluidos en la valoración de esta escala

Pregunta 35

Denominamos a la cantidad neta de un producto (señale la respuesta correcta):

Seleccione una:

- a. A aquella que resulta de retirar la parte líquida
- b. A aquella que resulta de retirar los desechos de dicho producto
- c. A y b son falsas
- d. A y b son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: A y b son ciertas

Pregunta 36

Las necesidades de vitamina C diarias:

Seleccione una:

- a. La vitamina C es liposoluble
- b. Pueden cubrirse con la ingesta de dos kiwis diarios
- c. El cocinado no altera la cantidad de vitamina C de los alimentos
- d. Esta vitamina es sensible al calor, no a la luz

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Pueden cubrirse con la ingesta de dos kiwis diarios

Pregunta 37

En mujeres en las que no se puede explicar la anemia con pérdidas menstruales:

Seleccione una:

- a. Se debe de hacer una prueba de tolerancia al gluten
- b. Se debe de administrar hierro oral, independientemente de la causa
- c. Se debe de valorar si existe un sangrado gastrointestinal
- d. La anemia suele estar producida por el embarazo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se debe de valorar si existe un sangrado gastrointestinal

Pregunta 38

La principal causa de anemia ferropénica a nivel mundial es:

Seleccione una:

- a. Déficit de vitamina B12
- b. Deficiencia de hierro
- c. Enfermedad celíaca
- d. Ausencia de vitamina C en la dieta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Deficiencia de hierro

Pregunta 39

En relación con los alimentos procesados, la carne envasada, los yogures o la leche, se consideran, señale la respuesta correcta:

Seleccione una:

- a. No procesados
- b. Altamente procesados
- c. Mínimamente procesados
- d. Ninguna de las opciones es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Mínimamente procesados

Pregunta 40

La vitamina D:

Seleccione una:

- a. La principal fuente de esta vitamina es la dieta
- b. La principal fuente de esta vitamina es el sol
- c. Favorece la absorción de fósforo
- d. Reduce la reabsorción de calcio, para mantener la concentración es sangre

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La principal fuente de esta vitamina es el sol

Pregunta 41

Respecto al tratamiento dietético del paciente con gota, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Se debe evitar el alcohol en todas sus formas
- b. Es muy importante beber poca agua (menos de 2 litros por día)
- c. Es preferible mantener un sobrepeso
- d. Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se debe evitar el alcohol en todas sus formas

Pregunta 42

La disponibilidad de calcio en los alimentos de origen vegetal está determinada por:

Seleccione una:

- a. La presencia de fitatos y oxalatos
- b. La presencia de ácido fólico
- c. La presencia de cafeína
- d. Su contenido de caseína

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La presencia de fitatos y oxalatos

Pregunta 43

El déficit de vitamina E:

Seleccione una:

- a. Se produce por alteraciones en el gusto, lo que afecta a la ingestión de alimentos
- b. Se trata de una vitamina hidrosoluble
- c. El origen suelen ser patologías que afectan a la digestión de grasas
- d. El tratamiento de la deficiencia secundaria es la administración de esta vitamina por vía intravenosa

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El origen suelen ser patologías que afectan a la digestión de grasas

Pregunta 44

En la patología oncológica:

Seleccione una:

- a. Durante las horas matutinas se tiene un mayor apetito, por lo que es recomendable tomar alimentos de elevada densidad calórica en ese momento.
- b. Los líquidos deben de tomarse con las comidas, así se hacen más ligeras.
- c. Las pautas generales deben de aplicarse en todos los pacientes con esta patología
- d. Es recomendable tomar picantes antes de las comidas, ya que aumenta el apetito

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Durante las horas matutinas se tiene un mayor apetito, por lo que es recomendable tomar alimentos de elevada densidad calórica en ese momento.

Pregunta 45

¿Cuál no sería nuestra recomendación para pacientes con inflamación de la mucosa bucal?

Seleccione una:

- a. Evitar alimentos suaves
- b. Evitar alimentos ácidos
- c. Evitar alimentos muy salados
- d. Evitar alimentos muy condimentados

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Evitar alimentos suaves

Pregunta 46

Respecto a las normas de cocción, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Cocer los alimentos con la máxima cantidad de agua posible
- b. Los ácidos orgánicos como la vitamina C protegen a las verduras y hortalizas de las pérdidas vitamínicas
- c. Las verduras y hortalizas se cocerán en trozos lo más pequeños posibles
- d. Dejar los vegetales en la misma agua de cocción hasta que esta se enfríe

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Los ácidos orgánicos como la vitamina C protegen a las verduras y hortalizas de las pérdidas vitamínicas

Pregunta 47

Los grupos poblacionales que se encuentran en riesgo de déficit de vitaminas son:

Seleccione una:

- a. Los recién nacidos, que presentan déficit de vitamina B12
- b. Las mujeres embarazadas, en las que se deben de tomar suplementos de ácido fólico
- c. Los niños y adolescentes, en los que es frecuente encontrar malnutrición por defecto
- d. Las personas mayores, que presentan deficiencias de todas las vitaminas, especialmente de vitamina E.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las mujeres embarazadas, en las que se deben de tomar suplementos de ácido fólico

Pregunta 48

Cuando decimos que un paciente es celíaco, nos estamos refiriendo a que no tolera:

Seleccione una:

- a. Lactosa
- b. Gluten

- c. Alimentos con ácido aspártico
- d. Alimentos con ácido palmítico

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Gluten

Pregunta 49

La vitamina B12:

Seleccione una:

- a. Se encuentra exclusivamente en alimentos de origen animal
- b. Se encuentra en levadura de cerveza y algas
- c. Las dietas ovolactovegetarianas no son deficientes en esta vitamina
- d. Su déficit causa alteraciones visuales

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se encuentra exclusivamente en alimentos de origen animal

Pregunta 50

El máximo pico de masa ósea se alcanza entre los:

Seleccione una:

- a. 10 – 15 años
- b. 15 – 25 años
- c. 30 – 40 años
- d. 20 – 30 años

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 20 – 30 años

Pregunta 51

En caso de náuseas o vómitos (señala la respuesta incorrecta):

Seleccione una:

- a. Al inicio del día, es preferible tomar alimentos secos
- b. No mezclar alimentos fríos y calientes en la misma comida y valorar tolerancia de cada uno de ellos por separado
- c. Tomar comidas bajas en grasa y muy especiadas
- d. Evitar beber agua en las comidas y si se hace, tomar pequeños sorbos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Tomar comidas bajas en grasa y muy especiadas

Pregunta 52

Los datos fundamentales, que deben de incluirse en el etiquetado son:

Seleccione una:

- a. La cantidad neta del producto
- b. El modo de etiquetado
- c. La fecha de expiración
- d. Las normas de manipulación

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La cantidad neta del producto

Pregunta 53

La vitamina A se encuentra en:

Seleccione una:

- a. Verduras de hoja verde, en forma de beta-vitamina A
- b. En algunas hortalizas, en forma de provitamina A

- c. El déficit de esta vitamina es muy frecuente en nuestro medio
- d. Se trata de una vitamina prooxidante

Retroalimentación

La respuesta correcta es: En algunas hortalizas, en forma de provitamina A

Pregunta 54

La vitamina D:

Seleccione una:

- a. Los suplementos deben de tomarse con cautela, ya que es una vitamina hidrosoluble
- b. La deficiencia es más frecuente en adultos expuestos al sol
- c. El grupo de alimentos con mayor cantidad de vitamina D son los pescados azules
- d. Las camisetas de tirantes reducen la síntesis de esta vitamina

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El grupo de alimentos con mayor cantidad de vitamina D son los pescados azules

Pregunta 55

El balance de hierro depende de (señale la incorrecta):

Seleccione una:

- a. La ingesta
- b. El almacenamiento
- c. El patrón de sueño
- d. El recambio tisular

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El patrón de sueño

Pregunta 56

En paciente celíaco, restringiríamos:

Seleccione una:

- a. Pan de centeno
- b. Judías verdes
- c. Chocolate
- d. Arroz

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Pan de centeno

Pregunta 57

Respecto a la dieta absoluta, señale la opción correcta.

Seleccione una:

- a. El paciente podrá ingerir agua e infusiones para evitar la sequedad de boca
- b. El paciente podrá ingerir solo agua y poca
- c. La dieta absoluta no se recomienda en ningún caso
- d. La dieta absoluta no incluye ningún alimento, ni líquido

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La dieta absoluta no incluye ningún alimento, ni líquido

Pregunta 58

En relación con las prácticas culinarias:

Seleccione una:

- a. Se puede utilizar el mismo cuchillo para la carne cocinada y cruda, siempre que se lave entre medias

- b. El ácido del tomate ayuda a cicatrizar heridas abiertas
- c. El lavado de verduras antes del cocinado reduce propiedades nutricionales
- d. Cocinar por la mañana y comer alimentos a mediodía dejando que se enfríen en la encimera, permite reducir la temperatura de forma natural, impidiendo la contaminación por microorganismos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se puede utilizar el mismo cuchillo para la carne cocinada y cruda, siempre que se lave entre medias

Pregunta 59

En relación con el hierro corporal:

Seleccione una:

- a. La mayor parte de este se encuentra en la médula ósea
- b. Se almacena en forma de ferrato sódico
- c. La mayor parte se encuentra en forma de hierro funcional
- d. Los desequilibrios en el balance de hierro se producen en su mayoría por una sobrecarga

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La mayor parte se encuentra en forma de hierro funcional

Pregunta 60

En un paciente con intolerancia a la lactosa, no restringiríamos:

Seleccione una:

- a. Queso de Burgos
- b. Yogures
- c. leche de vaca
- d. Pan de molde blanco

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Yogures

Pregunta 61

Para pacientes con alteraciones del gusto, señale la respuesta correcta:

Seleccione una:

- a. Tomar bebidas preferiblemente muy frías
- b. Tomar bebidas preferiblemente muy calientes
- c. Tomar comidas muy calientes
- d. Evitar las comidas a temperaturas extremas.

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Evitar las comidas a temperaturas extremas.

Pregunta 62

Las enfermedades carenciales:

Seleccione una:

- a. Se producen por un déficit de macronutrientes
- b. Dan lugar a patologías leves
- c. Están producidas por un déficit de vitaminas y/o minerales
- d. Tienen una prevalencia muy baja en nuestra sociedad

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Están producidas por un déficit de vitaminas y/o minerales

Pregunta 63

Las dietas indicadas en una situación de hiperuricemia:

Seleccione una:

- a. Se caracterizan por un incremento de ácidos grasos poliinsaturados, especialmente los procedentes de pescados azules
- b. La carne se establece como la principal fuente de proteínas
- c. Se debe de evitar el ayuno
- d. Se caracteriza por un consumo reducido de verduras, frente al aumento de consumo de huevos y leche

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se debe de evitar el ayuno

Pregunta 64

Las personas veganas tienen deficiencia de una de las siguientes vitaminas:

Seleccione una:

- a. Vitamina E
- b. Vitamina D
- c. Vitamina D
- d. Vitamina B12

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Vitamina B12

Pregunta 65

En personas con inflamación de mucosas del tracto digestivo:

Seleccione una:

- a. En general, se tolera mejor la comida fría
- b. Las verduras crudas, al ser frías se toleran mejor
- c. Se deben de tomar alimentos con el zumo de frutas para aumentar la salivación y el apetito
- d. Las carnes a la plancha se prefieren frente a los alimentos blandos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: En general, se tolera mejor la comida fría

Pregunta 66

En situaciones de diarrea:

Seleccione una:

- a. Se debe de seguir tomando leche, ya que favorece el crecimiento de la microbiota intestinal
- b. Se aconseja especialmente los cereales integrales, que aportan más hierro y vitaminas
- c. Cuando se tiene diarrea, tomar comida abundante para evitar la desnutrición
- d. Se debe de asegurar una correcta hidratación a través de la ingesta hídrica entre comidas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se debe de asegurar una correcta hidratación a través de la ingesta hídrica entre comidas

Pregunta 67

El hierro No hemo:

Seleccione una:

- a. Para favorecer su absorción es mejor tomarlo con chocolate
- b. Se trata del mayor porcentaje de hierro aportado por la dieta
- c. Se encuentra en moluscos, entre los que destacan las almejas
- d. Para su absorción, es necesario que esté en su forma ferrosa

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se trata del mayor porcentaje de hierro aportado por la dieta

Pregunta 68

Los requerimientos de calcio

Seleccione una:

- a. Aumentan en el embarazo
- b. Son iguales en todas las etapas de la vida
- c. La leche, además de calcio contiene una cantidad elevada de vitamina B12
- d. El calcio del agua tiene una biodisponibilidad muy limitada

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Aumentan en el embarazo

Pregunta 69

Respecto a los alimentos procesados, señala la opción correcta:

Seleccione una:

- a. Son aquellos que han sido sometidos a algún tipo de manipulación previa a su consumo
- b. Son aquellos que han sido modificados genéticamente
- c. Son aquellos que han sido elaborados tras procesos industriales complejos
- d. Ninguna de las opciones es cierta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Son aquellos que han sido sometidos a algún tipo de manipulación previa a su consumo

Pregunta 70

El hierro hemo:

Seleccione una:

- a. Se encuentra en alimentos de origen vegetal
- b. Se absorbe una proporción limitada (5-10%)
- c. Se encuentra fundamentalmente en los moluscos
- d. Representa más de 1/3 del hierro absorbido

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Representa más de 1/3 del hierro absorbido

Pregunta 71

La definición de "la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo" las da:

Seleccione una:

- a. La Asociación de Nutricionistas italianos
- b. La Asociación de Nutricionistas americanos
- c. La OMS
- d. La Asociación de Nutricionistas europeos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La OMS

Pregunta 72

Estudios recientes han observado que el déficit de ácido ascórbico aumenta el riesgo de:

Seleccione una:

- a. Neumonía
- b. Anemia
- c. Retraso en el crecimiento
- d. Enfermedades digestivas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Neumonía

Pregunta 73

El calcio está presente:

Seleccione una:

- a. En múltiples alimentos de origen vegetal, como las setas y hongos
- b. En las espinacas hay más calcio que en la leche y se absorbe en la misma proporción
- c. La principal fuente de calcio de la población española son las legumbres
- d. La leche y derivados son la mejor fuente de calcio de la dieta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La leche y derivados son la mejor fuente de calcio de la dieta

Pregunta 74

Con relación con la salmonelosis (señale la respuesta correcta):

Seleccione una:

- a. Se trata de una infección alimentaria transmitida sobre todo por animales muertos
- b. Es la toxoinfección alimentaria más grave
- c. Se trata de una infección alimentaria provocada por bacterias
- d. Ninguna de las opciones es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se trata de una infección alimentaria provocada por bacterias

Pregunta 75

Las reglas que se deben de tener en cuenta a la hora de manipular alimentos son (señale la incorrecta):

Seleccione una:

- a. Uñas bien limpias y preferiblemente cortas
- b. Manipulación de alimentos indicada para todas las personas, independientemente de la situación de salud en la que se encuentren
- c. Lavado de manos antes y después del contacto con alimentos, sobre todo tras ir al baño, sonarse la nariz y toser
- d. Mantener la higiene personal

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Manipulación de alimentos indicada para todas las personas, independientemente de la situación de salud en la que se encuentren

Pregunta 76

Los alimentos sometidos a algún tipo de tratamiento:

Seleccione una:

- a. Son alimentos aptos para el consumo inmediato
- b. Son alimentos preparados para facilitar su consumo
- c. Son platos listos para introducir en el microondas
- d. Son alimentos que han sido congelados, cocidos o introducidos en latas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Son alimentos que han sido congelados, cocidos o introducidos en latas

Pregunta 77

Los alimentos pueden sufrir alteraciones en sus estructuras biológicas por, señala los mecanismos correctos:

Seleccione una:

- a. Descomposición química y física
- b. Descomposición natural, por microorganismos y por practica culinaria errónea

- c. Descomposición orgánica y estructural
- d. Descomposición natural, física, estructural

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Descomposición natural, por microorganismos y por practica culinaria errónea

Pregunta 78

En relación con el magnesio:

Seleccione una:

- a. La prevalencia en ciertas situaciones como la hospitalización, puede llegar hasta un 20%
- b. Las manifestaciones de la deficiencia de magnesio son aumento de la hormona paratiroidea, que tiene como consecuencia una disminución de la concentración de calcio sérico
- c. Las fuentes alimentarias de este mineral son las verduras de hoja verde y lácteos
- d. Entre las causas que producen el déficit se encuentra un fracaso renal agudo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las fuentes alimentarias de este mineral son las verduras de hoja verde y lácteos

Pregunta 79

Cuando se descongela un alimento:

Seleccione una:

- a. De debe de realizar en una fuente de calor directa
- b. Se puede realizar bajo agua del grifo
- c. Lo ideal es realizarla en el frigorífico
- d. La descongelación a temperatura ambiente es segura y rápida

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Lo ideal es realizarla en el frigorífico

Pregunta 80

Una causa de anemia en niños/as de países desarrollados puede ser:

Seleccione una:

- a. La toma conjunta de leche con alimentos que contienen hierro
- b. La baja adherencia a dieta celiaca, en personas que tengan este diagnóstico
- c. Las consecuencias de la falta de hierro son reversibles, con mucha probabilidad
- d. La deficiencia produce daños en todos los niveles

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La baja adherencia a dieta celiaca, en personas que tengan este diagnóstico

Pregunta 81

La comparación de los productos según la escala nutriscore se realiza (señale la respuesta correcta):

Seleccione una:

- a. Comparando 50 gr o ml de productos de la misma categoría
- b. Comparando 150 gr o ml de productos de la misma categoría
- c. Comparando 1000 gr o ml de productos de la misma categoría
- d. Comparando 100 gr o ml de productos de la misma categoría

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Comparando 100 gr o ml de productos de la misma categoría

Pregunta 82

El calcio en nuestro cuerpo se encuentra de forma mayoritariamente:

Seleccione una:

- a. Manteniendo la Densidad Mineral Ósea

- b. En los dientes
- c. En los riñones
- d. Se filtra

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Manteniendo la Densidad Mineral Ósea

Pregunta 83

En hombres con anemia:

Seleccione una:

- a. La causa suele ser la misma que en las mujeres
- b. Se debe de comenzar con infusión de hierro intravenoso con urgencia
- c. Se debe de considerar si existe sangrado gastrointestinal
- d. Los preparados de hierro oral se absorben mejor con el estómago vacío

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Los preparados de hierro oral se absorben mejor con el estómago vacío

Pregunta 84

En relación con los alimentos procesados, las galletas o los embutidos, se consideran, señale la respuesta correcta:

Seleccione una:

- a. Muy procesados
- b. No procesados
- c. Mínimamente procesados
- d. Altamente procesados

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Muy procesados

Pregunta 85

La mejor fuente vitamina D se encuentra en:

Seleccione una:

- a. La luz solar
- b. Los hongos
- c. Pescado
- d. La leche

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La luz solar

Pregunta 86

Cuando hablamos de peso en neto, nos estamos refiriendo a, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. A la parte sólida el producto sin contar los posibles añadidos en sus formas líquidos, como por ejemplo los aceites en las conservas
- b. A la parte líquida de los productos envasados
- c. A la parte líquida de las conservas vegetales o animales
- d. Ninguna de las opciones es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: A la parte sólida el producto sin contar los posibles añadidos en sus formas líquidos, como por ejemplo los aceites en las conservas

Pregunta 87

Los alimentos con bajo valor energético:

Seleccione una:

- a. Ayudan a adelgazar
- b. Han reducido un 30% el valor energético en comparación con el producto estándar
- c. No contienen más de 4kcal por 100ml
- d. No contienen más de 40 Kcal por 100gr de producto sólido

Retroalimentación

La respuesta correcta es: No contienen más de 40 Kcal por 100gr de producto sólido

Pregunta 88

En relación con los alimentos procesados, la pizza congelada, se consideran, señale la respuesta correcta:

Seleccione una:

- a. No procesados
- b. Altamente procesados
- c. Mínimamente procesados
- d. Ninguna de las opciones es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Altamente procesados

Pregunta 89

Cuando un producto es bajo en azúcar:

Seleccione una:

- a. No tiene más de una cucharada de azúcar por cada 100gr
- b. No tiene azúcar, solo es presente de forma natural en el alimento
- c. No tiene más de 2.5gr de azúcar por cada 100ml
- d. Hay que fiarse

Retroalimentación

La respuesta correcta es: No tiene más de 2.5gr de azúcar por cada 100ml

Pregunta 90

La mayor parte del hierro corporal se encuentra en forma de:

Seleccione una:

- a. transferrina
- b. Hemoglobina
- c. Enzimas
- d. Glucagón

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Hemoglobina

Pregunta 91

De acuerdo con la reseña de los aditivos en una etiqueta (señale la respuesta correcta):

Seleccione una:

- a. Es obligatorio que se señale la cantidad del aditivo
- b. Es obligatorio que se señale el tipo de aditivo
- c. A y b son ciertas
- d. Ninguna de las opciones es cierta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Es obligatorio que se señale el tipo de aditivo

Pregunta 92

Respecto al libro Blanco sobre la seguridad Alimentaria, señale la respuesta correcta:

Seleccione una:

- a. Se refiere a cuerpos extraños sólidos
- b. Se refiere a sustancias químicas naturales o artificiales
- c. A y B son ciertas
- d. A y B son falsas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: A y B son ciertas

Pregunta 93

Los niveles de calcio sérico:

Seleccione una:

- a. Están determinados por la hormona paratiroidea y la vitamina D
- b. cuando disminuyen, las glándulas paratiroideas secretan PTH que, a nivel renal, aumenta la excreción de calcio
- c. La ingesta dietética de calcio no determina la densidad mineral ósea
- d. A nivel hepático, la vitamina D metaboliza el calcio

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Están determinados por la hormona paratiroidea y la vitamina D

Pregunta 94

El consumo de suplementos vitamínicos:

Seleccione una:

- a. resulta beneficioso en personas con dietas saludables y variadas
- b. No tiene ningún efecto sobre la salud
- c. Resulta positivo la suplementación con vitaminas liposolubles, con efectos neutros en el organismo
- d. Puede resultar contraproducente si no existe un déficit

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Puede resultar contraproducente si no existe un déficit

Pregunta 95

Respecto a la escala Nutriscore, señale la respuesta correcta:

Seleccione una:

- a. Valora los aspectos nutricionales positivos de un alimento
- b. Valora los aspectos nutricionales negativos de un alimento
- c. Ninguna de las opciones es cierta
- d. Valora tanto los aspectos nutricionales tanto positivos como negativos de un alimento

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Valora tanto los aspectos nutricionales tanto positivos como negativos de un alimento

Pregunta 96

Las bebidas vegetales:

Seleccione una:

- a. La disponibilidad de calcio es similar a la leche
- b. Por lo general, tienen un elevado contenido de azúcar
- c. Se puede considerar un sustituto de la leche
- d. Se llaman leches vegetales

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Por lo general, tienen un elevado contenido de azúcar

Pregunta 97

Respecto a la pancreatitis aguda, señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a. En la primera fase es importante reducir al máximo el aporte de calorías
- b. En la primera fase es importante reducir al máximo el aporte de proteínas
- c. En la primera fase puede ser necesaria la dieta absoluta
- d. En la primera fase es importante reducir al máximo el aporte de grasas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: En la primera fase puede ser necesaria la dieta absoluta

Pregunta 98

La deficiencia de hierro:

Seleccione una:

- a. Causa mareos, fundamentalmente
- b. La causa de la anemia siempre se debe a una disminución de la ingesta de hierro
- c. El consumo de hierro junto con café disminuye el riesgo de anemia
- d. En niños de países desarrollados, el origen puede ser enfermedad celíaca no tratada

Retroalimentación

La respuesta correcta es: En niños de países desarrollados, el origen puede ser enfermedad celíaca no tratada

Pregunta 99

En cuanto a la preparación de los alimentos, tener en cuenta:

Seleccione una:

- a. No usar el mismo cuchillo para partir alimentos crudos que cocinados
- b. La descongelación no debe hacerse sobre una fuente de calor directa
- c. La descongelación es preferible realizarla en la nevera
- d. Todas las opciones son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las opciones son correctas

Pregunta 100

Entre los factores que favorecen el crecimiento microbiano en los alimentos están, señala la opción correcta:

Seleccione una:

- a. El tipo de alimento
- b. Todas las opciones son correctas
- c. La temperatura
- d. El pH del alimento

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las opciones son correctas