

1. ¿Cuál de estos alimentos contiene almidón en mayor proporción, pobre en lisina, es una fuente de vitaminas del grupo b y se recomienda una ingesta de 4-6 raciones / semana?

El arroz.

El pescado.

Las lentejas.

El pollo.

2. ¿En cuál de los siguientes colectivos existe mayor riesgo de desnutrición?

La infancia.

La adolescencia.

La vejez.

La menopausia.

3. ¿Hasta qué edad se forma la masa ósea?

Hasta la menopausia en las mujeres y los 50 años en los hombres.

La masa ósea no deja de formarse durante todo el ciclo de la vida.

Hasta los 25-30 años.

Hasta que finaliza el crecimiento a los 18 años aproximadamente.

4. ¿Cuáles son los minerales que se deben aportar a la etapa de la gestación en mayor cantidad?

Hierro, ác. Fólico, zinc, mercurio.

Hierro, ác. Fólico, zinc, yodo.

Hierro, ác. Fólico, zinc, plomo.

No se debe aportar suplementos, es suficiente con una dieta variada.

5. ¿Qué sustancia presenta propiedades similares a la fibra dietética?

Almidón no resistente.

Alfa amilasa.

Almidón resistente.

Peptidasa.

6. Resulta necesario mantener una buena hidratación, si nos deshidratamos con una reducción del 7% nuestro cuerpo reacciona mediante...

La muerte.

Alterando el mecanismo de termorregulación.

Aparece la sed y la sequedad de mucosas.

Presentamos alucinaciones.

7. Señala la correcta:

La absorción puede aumentar si se ingieren sustancias que aceleran el tránsito intestinal, como la fibra dietética ingerida en cantidades elevadas y los laxantes.

La absorción puede disminuir si no se ingieren sustancias que aceleran el tránsito intestinal, como la fibra dietética ingerida en cantidades elevadas y los laxantes.

La digestión puede disminuir si se ingieren sustancias que aceleran el tránsito intestinal, como la fibra dietética ingerida en cantidades elevadas y los laxantes.

La absorción puede disminuir si se ingieren sustancias que aceleran el tránsito intestinal, como la fibra dietética ingerida en cantidades elevadas y los laxantes.

8.Cuál de las siguientes afirmaciones no es la correcta:

El verdadero proceso de la digestión no comienza hasta que el alimento está en el aparato digestivo.

Los productos de la absorción y las vitaminas, minerales y el agua atraviesan la mucosa y entran en la linfa o en la sangre (absorción).

El tubo digestivo es la puerta de entrada a través de la cual las sustancias nutritivas, vitaminas, minerales y fluidos ingresan al cuerpo.

Las proteínas, grasas y carbohidratos complejos se descomponen en unidades absorbibles (digeridas), principalmente, aunque no de manera exclusiva, en el intestino delgado.

9. Las ingestas recomendadas se definen como:

Cantidad de energía y nutrientes que debe contener la dieta diaria para mantener la salud.

Cantidad de micronutrientes que debe contener la dieta diaria para mantener la salud.

Variar la cantidad de alimentos por grupos, consumiendo cada día uno diferente.

Es la cantidad de un solo macronutriente recomendada por la SENC.

10. El nutriplato de Nestlé realiza una distribución calórica a lo largo del día, distinguiendo, desayuno, media mañana, comida, merienda y cena, señala la correcta:

20-15-30-10-25.

20-10-35-10-25.

20-15-30-15-20.

15-10-35-10-30.

11. ¿Cuál de estos términos ha de tener una eficacia clínica probada?

Nutracéuticos.

Fitoquímicos.

Alimentos funcionales.

Suplementos.

12. La miel... (señala la correcta):

Forma hidroximetilfurfural (o 3-hidroxi-metilfurfuraldehído) (HMF), un producto de la descomposición de azúcares (monosacáridos) existentes en la miel, especialmente fructosa, en presencia de ácido.

Forma hidroximetilfurfural (o 3-hidroxi-metilfurfuraldehído) (HMF), un producto de la descomposición de azúcares (polisacáridos) existentes en la miel, especialmente fructosa, en presencia de ácido.

Forma hidroximetilfurfural (o 5-hidroxi-metilfurfuraldehído) (HMF), un producto de la descomposición de azúcares (monosacáridos) existentes en la miel, especialmente sacarosa y glucosa, en presencia de ácido.

Forma hidroximetilfurfural (o 5-hidroxi-metilfurfuraldehído) (HMF), un producto de la descomposición de azúcares (monosacáridos) existentes en la miel, especialmente fructosa, en presencia de ácido.

13. ¿Cuál de estos aceites posee mayor cantidad de AGP?

Aceite de oliva.

Aceite de maíz.

Aceite de soja.

Aceite de canola.

14. Señala la incorrecta, en relación a los frutos secos:

Podemos diferenciar dos grupos de frutos secos: los ricos en ácido linoleico, como los cacahuetes, anacardos y nueces y los ricos en ácido oleico como las avellanas, almendras, pistachos y nueces de macadamia.

Los frutos secos contienen colesterol y contienen una proporción importante de proteínas ricas en arginina.

Son semillas oleaginosas que se caracterizan por incluir en su composición menos del 50% del agua, por su bajo contenido de hidratos de carbono y por su riqueza en grasas.

Los frutos secos presentan propiedades beneficiosas para nuestro organismo.

15. ¿Cuál de estas vitaminas está implicada en el metabolismo de los hidratos de carbono y se encuentra principalmente en cereales, legumbres y levadura de cerveza?

Piridoxina.

Tiamina.

Riboflavina.

Biotina.

16. Señala la correcta:

Vitaminas liposolubles: son las vitaminas A, B, D, E y K; se llaman así porque son solubles en lípidos y necesitan de éstos para ser absorbidas; se encuentran especialmente en alimentos grasos.

Vitaminas hidrosolubles: son las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C y la D. Se llaman así porque son solubles en agua.

Vitaminas liposolubles: son las vitaminas A, D, E y K; se llaman así porque son solubles en lípidos y necesitan de éstos para ser absorbidas; se encuentran especialmente en alimentos grasos.

Vitaminas hidrosolubles: son las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C. Se llaman así porque son solubles en aceite.

17. Es una función de las vitaminas:

Transferencia de protones y electrones (E, P, B2, niacina, ácido pantoténico, C).

Función de tipo hormonal (vitamina A).

Estabilización de membranas (vitamina C).

Acción enzimática, según la cual se combinan con proteínas para formar enzimas metabólicamente activas.

18. La sacarosa está formada por:

Glucosa y fructosa.

Maltosa y glucosa.

Glucosa y glucosa.

Fructosa y lactosa.

19. Señala la correcta:

Las sales minerales y los oligoelementos pertenecen a la familia del mundo mineral, las primeras se encuentran en el cuerpo en cantidades limitadas mientras que los oligoelementos están presentes en cantidades elevadas.

Las sales minerales y los oligoelementos pertenecen a la familia del mundo mineral, se encuentran en el cuerpo en cantidades elevadas.

Las sales minerales y los oligoelementos pertenecen a la familia del mundo mineral, las primeras se encuentran en el cuerpo en cantidades elevadas mientras que los oligoelementos están presentes en cantidades limitadas.

Las sales minerales y los oligoelementos pertenecen a la misma familia del mundo mineral, no se encuentran en el cuerpo, hay que ingerirlos a través de la dieta.

20. La pirámide alimenticia...

Recomienda un consumo ocasional y moderado de pescados grasos.

Recomienda un consumo de + de 5 raciones de frutas y verduras/día.

Recomienda 4-6 vasos al día de bebidas fermentadas.

Recomienda el consumo diario de embutido.

21. Un compuesto químico del alimento, no un nutriente, que presenta un efecto beneficioso se le conoce como:

Nutracéutico.

Suplemento.

Nuevo alimento.

Alimento funcional.

22. ¿Cuál de estas dietas está recomendada como la mejor de ellas?

Dieta TLC.

Dieta MIND.

Dieta MAYO CLINIC.

Dieta FLEXITERIANA.

23. ¿Qué produce una elevada ingesta de fibra?

Obesidad.

Aumenta la saciedad.

Disconfort intestinal.

Evita el estreñimiento.

24. Los ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados se encuentran clasificados dentro de:

Triglicéridos.

Fosfolípidos.

Esteroles.

Gliceroles.

25. ¿Cuál es la cantidad máxima de proteína que se recomienda en la población en general?

0,8 gramos x kg de peso/día.

1,5 gramos x kg de peso/día.

Va en función de las kcal de la dieta.

0,8 gramos x kcal/día.

26. en relación con los aminoácidos, señala la correcta:

De los 30 aminoácidos que se combinan para formar las proteínas, algunos pueden ser sintetizados por el organismo, que se denominan no esenciales (alanina, arginina, ácido aspártico, asparagina, cisteína, ácido glutámico, glutamina, glicina, prolina, serina y tirosina) y

otros, los denominados aminoácidos esenciales (histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina).

De los 20 aminoácidos que se combinan para formar las proteínas, algunos pueden ser sintetizados por el organismo, que se denominan no esenciales (alanina, arginina, ácido aspártico, asparagina, cisteína, ácido glutámico, glutamina, glicina, prolina, serina y tirosina) y otros, los aminoácidos esenciales que no pueden ser sintetizados por el hombre (histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina).

De los 20 aminoácidos que se combinan para formar las proteínas, algunos pueden ser sintetizados por el organismo, que se denominan esenciales (alanina, arginina, ácido aspártico, asparagina, cisteína, ácido glutámico, glutamina, glicina, prolina, serina y tirosina) y otros, los denominados aminoácidos no esenciales (histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina).

De los 30 aminoácidos que se combinan para formar las grasas, algunos pueden ser sintetizados por el organismo, que se denominan no esenciales (alanina, arginina, ácido aspártico, asparagina, cisteína, ácido glutámico, glutamina, glicina, prolina, serina y tirosina) y otros, los denominados aminoácidos esenciales (histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina).

27. La calidad de las proteínas de manera individual no cobra especial importancia ya que existe el fenómeno de suplementación - complementación entre las distintas proteínas; se considera este fenómeno al combinar:

Cereales con legumbres.

Legumbres con verduras.

Cereales con frutas.

Legumbres con aceites.

28. La dieta que se le conoce como dieta para revertir las enfermedades cardíacas es la:

Dieta MIND.

Dieta MEDITERRÁNEA.

Dieta DASH.

Dieta ORNISH.

29. Señala la recomendación falsa para las pautas dietéticas de la dieta equilibrada:

Disfrutar con la comida.

Repartir los alimentos en 3 - 5 comidas diarias, pudiendo obviar el desayuno.

Evitar el tabaco.

Incluir en la dieta los pescados, principales suministradores de ácidos grasos poliinsaturados de la familia omega-3.

30. En la siguiente distribución de los alimentos, ¿Cuál es la correcta?

Consumo semanal: · Pescados y mariscos: 3 - 4 raciones/semana · Carnes magras: 3 - 4 raciones/semana · Huevos: 3 - 4 raciones/semana · Legumbres: 2 - 4 raciones/semana · Frutos secos: 3 - 7 raciones/semana · Agua: 4 - 8 raciones/día.

b. Consumo semanal: · Pescados y mariscos: 3 - 4 raciones/semana · Carnes magras: 3 - 4 raciones/semana · Lácteos: 3 - 4 raciones/semana · Legumbres: 2 - 4 raciones/semana · Frutos secos: 3 - 7 raciones/semana · Agua: 4 raciones/día.

Consumo semanal: · Pescados y mariscos: 6 - 8 raciones/semana · Carnes grasas: 3 - 4 raciones/semana · Huevos: 3 - 4 raciones/semana · Legumbres: 2 - 4 raciones/semana · Frutos secos: 3 - 7 raciones/semana · Agua: 4 - 8 raciones/día.

Consumo semanal: · Pescados y mariscos: 3 - 4 raciones/semana · Carnes magras: 3 - 4 raciones/semana · Huevos: 3 - 4 raciones/semana · Legumbres: 2 - 4 raciones/semana · Frutos secos: 1 - 3 raciones/semana · Agua: 4 - 8 raciones/día.