

## Nutrición en la tercera edad

### 1. ¿Cuál de los siguientes fines básicos no está relacionado con la nutrición?

Agotar las reservas de glucógeno hepático.

Aportar energía para mantener las funciones vitales.

Mantener y formar estructuras.

Regular los procesos metabólicos.

### 2. En relación al proceso de descongelación de la carne, señala la correcta:

Ninguna es correcta.

El método más complejo consiste en descongelar la carne a temperatura ambiente sin ser seguro ni eficiente.

El método más simple es descongelar la carne a temperatura ambiente – es seguro y eficiente.

Descongelar la carne a temperatura ambiente – no es seguro ni eficiente.

### 3. Señala la frase correcta:

Basándonos en la evidencia científica existente podemos decir que una adecuada ingesta dietética de fibra procedente tanto de los alimentos como de suplementos puede aumentar la presión sanguínea, mejorar los niveles séricos de los lípidos, y reducir los factores de inflamación.

Basándonos en la evidencia científica existente podemos decir que una elevada ingesta dietética de fibra procedente tanto de los alimentos como de suplementos puede disminuir la presión sanguínea, mejorar los niveles séricos de los lípidos, y reducir los factores de inflamación.

Basándonos en la evidencia científica existente podemos decir que una adecuada ingesta dietética de fibra procedente tanto de los alimentos como de suplementos puede disminuir la presión sanguínea, mejorar los niveles séricos de los lípidos, y reducir los factores de inflamación.

Todas son correctas.

### 4. 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.

## 5. 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).

## 6. 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.

## 7. 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.

## 8. ¿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.

**9. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones no es la correcta?**

Las vitaminas, minerales y fluidos entran en el cuerpo a través del tubo 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.

**10. 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.

**11. 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.

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

La infancia.

La adolescencia.

La vejez.

La menopausia.

**13. ¿Qué son los terpenoides?**

Componentes bioactivos de los alimentos.

Un aminoácido.

Un anti nutriente.

Un componente proteico del terpeno.

**14. Existen trabajos relacionando los alimentos funcionales y la vejez, fundamentalmente, ¿en qué parte del organismo ejerce influencia sobre la absorción de nutrientes como la vitamina D o el calcio?**

El hígado.

El esófago.

**El intestino.**

El páncreas.

**15. La clasificación de carnes rojas y blancas hacen referencia a:**

Simplemente el sabor de la carne.

**El contenido en mioglobina.**

El contenido de hemoglobina.

Se clasifican solo par distinguir el tipo de animal del que proceden.

**16. ¿Cuál de los siguientes no es un criterio de calidad de las legumbres?:**

Textura.

Procedencia.

Tamaño.

**Olor.**

**17. ¿Cuál de los siguientes órganos no presenta cambios funcionales ni anatómicos en la vejez?**

**La vesícula biliar.**

El pancreas.

El hígado.

El corazón.

**18. Señala la incorrecta en relación a la dentición del anciano:**

Dientes en mal estado, caídos o sueltos.

Desgaste y pérdida del esmalte.

Atrofia del ligamento alveolo dentario.

**Menor frecuencia de aparición de caries.**

**19. En relación al intestino delgado y los cambios producidos, señala la correcta:**

Disminuye la absorción de nutrientes a excepción de los lípidos y las vitaminas liposolubles A, E y K. Se produce malabsorción del hierro y la vitamina B12.

Disminuye la absorción de nutrientes sobre todo los lípidos y las vitaminas liposolubles A, E y K. Se produce malabsorción del hierro y la vitamina B12.

Disminuye la absorción de nutrientes a excepción de los lípidos y las vitaminas liposolubles A, E y K. Se produce una buena absorción del hierro y la vitamina B12.

Aumenta la absorción de nutrientes a excepción de los lípidos y las vitaminas liposolubles A, E y K. Se produce malabsorción del hierro y la vitamina B12.

**20. Es un trastorno en la deglución que consiste en la dificultad para procesar el alimento desde la boca y transportarlo hacia el estómago:**

Hipogeusia.

Disfagia.

Ageusia.

Disnea.

**21. Las personas de edad avanzada constituyen uno de los grupos más heterogéneos y vulnerables en relación con la salud nutricional debido a:**

Cambios fisiológicos, físicos, psíquicos y sociales, y a la mayor prevalencia de enfermedades crónicas.

Cambios fisiológicos, físicos, psíquicos y sociales, y a la mayor prevalencia de enfermedades agudas.

Cambios fisiológicos, físicos, psíquicos y sociales, y a la menor prevalencia de enfermedades crónicas.

Ninguna es correcta.

**22. Se puede observar la pirámide alimenticia para personas mayores de 70 años según la SENC: (diario)**

Que la ingesta de agua recomendada son 8 vasos.

Que la ingesta de agua recomendada son 4 vasos.

Que no recomienda ninguna cantidad específica.

Que no recomienda el beber agua.

**23. Se puede observar la pirámide alimenticia para personas mayores de 70 años según la SENC: (diario)**

3 raciones de frutas y 2 de verduras.

2 raciones de frutas y 2 de verduras.

2 raciones de frutas y 3 de verduras.

3 raciones de frutas y 3 de verduras.

**24. En relación al consumo de bebidas alcohólicas, se recomienda:**

No superar los 30g / semana.

**No superar los 30g /día.**

Moderar su consumo hasta un máximo de 30mg/día.

Beber una copita de vino en cada comida.

**25. El alcohol en la vejez...:**

Puede abrir el apetito, desplazar a otros alimentos de la dieta y puede interactuar beneficiosamente con diversos nutrientes (vitaminas B1, B2, B6, E, ...) o con los fármacos.

**Puede deprimir el apetito, desplazar a otros alimentos de la dieta y puede interactuar con diversos nutrientes (vitaminas B1, B2, B6, E, ...) o con los fármacos.**

Puede abrir el apetito, desplazar a otros alimentos de la dieta y puede interactuar con diversos nutrientes (vitaminas B1, B2, B6, E, ...) o con los fármacos.

Puede deprimir al anciano, desplazar a otros alimentos de la dieta y puede interactuar con diversos nutrientes (vitaminas B1, B2, B6, E, ...) o con los fármacos.

**26. Se puede considerar que tradicionalmente, la edad de ..... años se considera como el comienzo de la vejez.**

75 años.

70 años.

60 años.

**65 años.**

**27. En relación a la pérdida de masa muscular, se debe consumir:**

Proteínas de bajo valor biológico.

**Proteínas de alto valor biológico.**

Proteínas de baja calidad.

Proteínas de cualquier tipo.

**28. En relación al calcio: (señala la correcta)**

No necesitan lácteos.

No es necesario prestar atención a la ingesta de calcio.

Sólo se recomiendan lácteos desnatados.

**Conviene no suprimir los lácteos en este grupo de edad.**

**29. En relación al consumo de sal, señala la correcta:**

**Moderar el consumo de sal y de alimentos salados.**

La sal es esencial para la vida, pero los productos frescos no contienen la cantidad necesaria.

Si no es hipertenso puede consumir una cantidad ilimitada de sal.

Ninguna es correcta.

**30. El aporte de agua proviene de tres fuentes:**

Del consumo de líquidos: agua y otras bebidas.

Del agua de los alimentos sólidos.

De los procesos metabólicos de proteínas, grasas e hidratos de carbono.

Todas son correctas.