

**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:**

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

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

Ninguna es correcta

**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 digestión 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.Cuál de las siguientes afirmaciones no es una recomendación durante el embarazo:**

Distribuir las ingestas en 2 o 3 comidas y no saltarse ninguna de ellas (especialmente el desayuno)

Evitar comer ("picar") entre horas

Adecuar el volumen de los alimentos, eliminando las comidas copiosas

Evitar tumbarse después de las comidas

**13. ¿Qué son los terpenoides?:**

Componentes bioactivos de los alimentos

Un aminoácido

Un anti nutriente

Un componente proteico del terpeno

**14. Para asegurar los requerimientos de hierro y calcio conviene que la dieta incluya al menos medio litro de leche y derivados, así como que los alimentos de origen animal aporten entre el ----- de la energía de la dieta:**

10 – 15%

30 – 35%

20 – 25%

20 – 35%

**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 para 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. Durante el embarazo se produce un incremento de las necesidades energéticas. En España, se recomienda aumentar la ingesta energética en ----- kcal durante la segunda mitad de la gestación:**

300

250

200

400

**18. En el embarazo la mayor parte de la energía de la dieta (>----- %) debe proceder de hidratos de carbono complejos; ----- % de la energía debe proceder de los lípidos, y un ----- % de la energía debe proceder de la ingesta de proteínas:**

40-45; 20-25; 10-15

50-55; 30-35; 10-15

50-55; 20-25; 20-25

40-55; 20-25; 30-35

**19. La deficiencia de hierro es el déficit nutricional más común en las embarazadas. El aporte conjuntamente con vitamina ----- facilita la biodisponibilidad del hierro, en cantidades relativamente altas:**

**C**

A

D

E

**20. El ----- es un oligoelemento necesario para la producción de las hormonas tiroideas:**

Calcio

**Yodo**

Selenio

Hierro

**21. Son imprescindibles para el correcto funcionamiento de muchos sistemas enzimáticos y para permitir la expansión de los tejidos metabólicamente activos:**

Vitaminas

**Minerales**

Grasas

Proteínas

**22. En el caso de gestantes vegetarianas/ veganas, será necesaria la suplementación principalmente con vitamina -----, ya que su dieta es carente de alimentos fuentes de esta vitamina:**

C

B12

B9

A

**23. Uno de los mecanismos básicos de transporte a través de la barrera placentaria es:-----, a favor de gradiente pero con la participación de transportadores que incrementan las tasas de transferencia de la sustancia en cuestión:**

Difusión simple

**Difusión facilitada**

Pinocitosis

Difusión por transporte activo

**24. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones no es un beneficio de la lactancia materna para el bebe?:**

Le aporta todo lo que necesita para nutrirse al menos durante los primeros 6 meses de vida

Transmite defensas que hacen que se enferme menos

Los lactantes amamantados presentan a largo plazo menos obesidad, hipertensión arterial, celiaquía, asma y diabetes, entre otras enfermedades

**En muchas ocasiones la leche materna no presenta los nutrientes adecuados**

**25. La duración de la toma es variable, se debe permitir al bebé mamar el tiempo que precise; ----- minutos es lo habitual, pero, sobre todo al principio, pueden ser más prolongadas:**

**10 - 15**

20 - 25

50 - 55

2 - 5

**26. Desde los primeros días de vida y mientras dure la lactancia materna exclusiva, el bebé debe recibir suplemento de vitamina -----:**

A

B

C

**D**

**27.Cuál de los siguientes consejos es correcto en relación a la alimentación:**

Ofrecer alimentos saludables desde la primera infancia

El biberón, sólo para leche los primeros meses

Es necesario que el niño pruebe un alimento nuevo unas 10 veces antes de aceptarlo. Si lo rechaza, vuelva a ofrecérselo otro día

**Todas son correctas**

**28. La leche materna extraída debe almacenarse siempre en envases destinados para uso alimentario. Los mejores envases para congelación son los de ----- que, por ser menos porosos, ofrecen la mejor protección:**

Plástico duro

Plástico traslúcido

**Cristal**

Ninguna es correcta

**29. ¿Cuál es un problema frecuente durante la lactancia?:**

Producir poca leche

El niño o la niña aumentan poco de peso

Rechazo del pecho

Las 3 opciones son correctas

**30. Las grasas han de suponer entre el ----- del aporte energético:**

10 y el 15%

30 y el 55%

20 y el 35%

30 y el 35%

**31. ¿Cuál de este grupo de nutrientes es el correcto?:**

Proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales

Proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales, agua

Proteínas, hidratos de carbono, lípidos

Proteínas, hidratos de carbono, fibra

**32. Señala la correcta:**

Los nutrientes energéticos, fundamentalmente, aportan energía para regenerar nuestro cuerpo

Los nutrientes energéticos expulsan energía en el interior de las células para formar oxígeno que lleva la sangre

Los nutrientes energéticos se usan como combustible celular y son fundamentalmente los macronutrientes

Los nutrientes energéticos expulsan energía en el interior de las células para formar CO<sub>2</sub> que lleva la sangre

**33. La clasificación de los hidratos de carbono según su estructura es la siguiente:**

Monosacáridos: glucosa, sacarosa, galactosa; disacáridos: fructosa, lactosa, maltosa; oligosacáridos y polisacáridos

Monosacáridos: glucosa, fructosa, galactosa; disacáridos: sacarosa, lactosa, maltosa; oligosacáridos y polisacáridos

Monosacáridos: glucosa, maltosa y lactosa; disacáridos: sacarosa, galactosa y fructosa; oligosacáridos y polisacáridos

Monosacáridos: glucosa, fructosa y lactosa; disacáridos: sacarosa, galactosa y fructosa; oligosacáridos y polisacáridos

**34. Para un adolescente, la cantidad de fibra recomendada es:**

Edad + 5g/día

25-30g/día

No hay recomendaciones dietéticas para niños < 2 años ni para adolescentes

25-40g/día

**35. Las recomendaciones para el consumo diario de lípidos son:**

30-35%, de los cuales: <10%AGS, 15-20% AGM, 2-9% AGP

30-35%, de los cuales: >10%AGP, 15-20% AGM, 2-9% AGS

30-35%, de los cuales: <10%AGM, 15-20% AGP, 2-9% AGS

40-45%, de los cuales: <10%AGM, 15-20% AGP, 2-9% AGS

**36. Los lípidos contienen:**

Triglicéridos, fosfolípidos y esteroides, uno de los cuales es el colesterol

Esteroides, fosfolípidos y triglicéridos, uno de los cuales es el colesterol

Esteroides (lecitina), fosfolípidos (grasas y aceites) y triglicéridos (colesterol)

Esteroides (lecitina), fosfolípidos (grasas y margarinas) y triglicéridos (colesterol)

**37. Señala la correcta:**

AGS: linoleico, linolénico; AGP: esteárico, oleico; AGM: oleico

AGS: omega 6 y 9; AGP: linoleico, linolénico; AGM: oleico

AGS: esteárico; AGP: linoleico, linolénico; AGM: oleico

AGS: omega 5 y 9; AGP: linoleico, linolénico; AGM: oleico

**38. ¿Qué significa que un aminoácido es esencial?:**

Que al ser imprescindible, se encuentra en todos los alimentos proteicos

Que no puede ser sintetizado por el hombre y hay que aportarlo a través de la dieta

Que es esencialmente sintetizado por el organismo

Que es sintetizado por el organismo, pero no se absorbe

**39. Señala la correcta:**

Grasa: 4 kcal/g; HdC: 9 kcal/g; Proteína: 3,75-4 kcal/g

Grasa: 9 kcal/g; HdC: 4 kcal/g; Proteína: 3,75-4 kcal/g

Grasa: 9 kcal/g; HdC: 3,75-4 kcal/g; Proteína: 4 kcal/g

Grasa: 19 kcal/g; HdC: 4 kcal/g; Proteína: 3,75-4 kcal/g

**40. Los minerales más abundantes en el cuerpo humano, por orden de mayor a menor, son:**

Ca, P, Mg, Fe

P, Ca, Fe, Mg

Ca, Mg, P, Fe

Mg, Ca, Fe, P

**41. La digestión de los hidratos de carbono, concretamente del almidón (y glucógeno), comienza en:**

La cavidad bucal

El estómago

Intestino Delgado

Intestino grueso

**42. La masticación es un proceso mecánico que hace ----- el tamaño de los gránulos del almidón:**

Disminuir

Aumentar

Distribuir

Dividir

**43. La absorción de los carbohidratos se realiza en forma de -----:**

Disacaridos

Polisacáridos

Monosacáridos

Ninguna es correcta

**44. La fructosa entra al enterocito por difusión facilitada por medio de una proteína transportadora:**

GLUT-2

GLUT-1

GLUT-5

GLUT-3

**45. La glucosa es el combustible principal de todos los tejidos del organismo, y en especial del tejido nervioso y de las células sanguíneas, que utilizan exclusivamente ----- para su actividad metabólica:**

Glucosa

Fructosa

Lactosa

Ninguna es correcta

**46. Las pectinas, gomas, mucílagos y algunas hemicelulosas pertenecen a:**

Fibra insoluble

Fibra soluble

Fibra asoluble

Ninguna es correcta

**47. La estructura básica de los lípidos contiene carbono, hidrógeno y oxígeno, aunque existen formas más complejas:**

**Carbono, hidrógeno y oxígeno**

Carbono, Nitrógeno y oxígeno

Carbono, hidrógeno y helio

Ninguna es correcta

**48. El ácido esteárico (C18:0) es un ejemplo de -----:**

AGP

**AGS**

AGM

TGC

**49. La digestión de las proteínas empieza en -----:**

**El estómago**

La boca

El intestino

No se digieren

**50. Las vitaminas, aportadas por los alimentos en diferentes formas, son absorbidas principalmente en -----:**

La boca

El estómago

**El intestino delgado**

El intestino grueso

Finalizar Examen