

TÉCNICOS EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

1.- Los medios y actuaciones del sistema sanitario estarán orientados prioritariamente a:

- A) la promoción de la salud
- B) la prevención de las enfermedades
- C) desarrollo de las áreas sanitarias
- D) son correctas A y B

2.- El área de salud de las autonomías:

- A.- Alberga todos los servicios para una asistencia primaria y especializada Integral.
- B.- Se divide en zonas básicas de salud.
- C.- Dispone al menos de un hospital.
- D.- Todas son ciertas.

3.- Las proteínas tienen a su cargo:

- A.- Función estructural en tejidos corporales.
- B.- Formación de enzimas, hormonas, etc.
- C.- A y B son ciertas.
- D.- Ninguna es verdadera.

4.- La vitamina E:

- A.- Se encuentra en el brécol y espinacas.
- B.- Es un antioxidante.
- C.- Se encuentra en los cereales y vegetales.
- D.- Las tres son ciertas.

5.- ¿Como se designan los aditivos autorizados en la alimentación?:

- A) Con la sigla "A"
- B) Con la sigla "B"
- C) Con la sigla "C" seguridad de un guión y un número de 3 cifras
- D) Con la sigla "F" seguida de un guión

6.- Una dieta de 1.000 Kcalorías es:

- A) Hipercalórica.
- B) Normocalórica.
- C) Hiperprotéica.
- D) Hipocalórica.

7.- 1 gramo de azúcar tiene:

- A) 5 Kcal.
- B) 8 Kcal.
- C) 4 Kcal.
- D) 9 Kcal.

8.- Las recomendaciones nutritivas diarias de Hidratos de carbono son:

- A) 12-15 % .
- B) 25-30 % .
- C) 55-60 %
- D) 80-85%

9.- ¿Qué es una Dieta Blanda?:

- A) Papillas de Hidratos de Carbono
- B) Puré de carne y verduras
- C) Fácil digestión
- D) Fácil masticación

10.- La refrigeración:

- A) Retrasa el crecimiento bacteriano.
- B) Conserva permanentemente los alimentos.
- C) Solo se utiliza en verano.
- D) Es un método químico de conservación.

11.- Las levaduras se utilizan en la alimentación:

- A) Para provocar la fermentación
- B) Como conservante
- C) Como antioxidante
- D) Para dar color

12.- Indica los vegetales que tienen pocos Hidratos de Carbono:

- A) Nabos, remolacha, guisantes, judías, zanahorias
- B) Espárragos, espinacas, lechuga, pimiento
- C) Maíz ,patatas, habas
- D) Todos tienen pocos Hidratos de Carbono

13.- ¿Qué alimentos son mas adecuadas para un paciente diabético?

- A) La fibra
- B) Azúcares simples
- C) Grasas
- D) Chocolate

14.- ¿Qué composición nutricional no contiene la leche de vaca?

- A) Proteínas
- B) Grasas
- C) Hidratos de carbono
- D) Fructosa

15.- ¿Cuales son las mejores fuentes de la Vitamina C?

- A) La carne
- B) Los pescados
- C) Las zanahorias
- D) Los cítricos y los zumos de fruta

16.- Los alimentos que contienen gran cantidad de Hidratos de Carbono son:

- A) Energéticos y plásticos
- B) De reserva y energéticos
- C) Plásticos y de reserva
- D) Los que no se utilizan, se reservan

17.- Para elaborar una dieta, ¿debemos tener en cuenta?:

- A) Edad, sexo, talla, actividad y peso
- B) Peso y talla
- C) Masa muscular
- D) Edad

18.- ¿en qué alimentos encontramos las vitaminas liposolubles?

- A) Cereales, legumbres, hortalizas, pescados
- B) Pescados azules, aguacates, aceite de oliva
- C) Frutas, frutos secos, verduras
- D) Legumbres, frutas, pescado blanco

19.- Un alimento con fecha de caducidad en su etiqueta, cuando llega esa fecha es:

- A) Consumible puesto que solo puede perder alguna cualidad, como el aroma
- B) Apto para el consumo si se ha conservado bajo refrigeración
- C) Peligroso para la salud y hay que desecharlo
- D) Si pasan pocos días se puede consumir

20.- El yogur es una leche:

- A) Cuajada
- B) Ácida
- C) Fermentada
- D) Deshidratada

21.- En una dieta cuantitativa hay que calcular:

- A) Sólo establecer una dieta
- B) Quitar las proteínas
- C) Las grasas
- D) Calcular las calorías y la cantidad de cada nutriente que forma parte de la dieta

22.-Un alimento transgénico es:

- A.- Alimento científico.
- B.- Alimento que implica riesgo para la salud.
- C.- Alimento precocinado.
- D.- Alimento en el que se aplica la ingeniería

23.-Los aceites de coco y palma contienen fundamentalmente:

- A) Ácidos grasos saturados
- B) Ácidos grasos monoinsaturados
- C) Ácidos grasos poliinsaturados
- D) Ácidos grasos mono y poliinsaturados