

---

**Solucionario de**

# ejercicios de autoevaluación



---

## Ejercicios de autoevaluación

### Unidad de Aprendizaje 1

1. Se determina que una guía alimentaria es adecuada cuando:
  - a. No incluye hidratos de carbono y grasas entre sus nutrientes.
  - b. Expone menús asequibles, atractivos y eficaces, teniendo presente los alimentos disponibles en cada país.**
  - c. Incluye productos de cuarta y quinta gama como opción generalizada.
  - d. Facilita la pérdida de peso de manera general.
  
2. Los denominados como alimentos plásticos están representados por...
  - a. ... ingredientes ricos en hidratos de carbono y grasas.
  - b. ... ingredientes ricos en proteínas.**
  - c. ... ingredientes ricos en minerales.
  - d. ... ingredientes ricos en vitaminas.
  
3. En la alimentación diaria, ¿qué porcentaje de energía de los presentados es correcto en torno al seguimiento de un equilibrio nutritivo correcto?
  - a. Al menos el 90 % de la energía debe obtenerse de los hidratos de carbono.
  - b. El 5-7 % debe obtenerse del consumo de minerales.
  - c. El 12-15 % de la energía debe obtenerse del consumo de proteínas.**
  - d. El 80-85 % de la energía debe obtenerse a través del consumo de alimentos grasos.
  
4. Se indica que existe sobrepeso cuando el IMC es:
  - a.  $\geq 15 \text{ kg/m}^2$
  - b.  $\geq 20 \text{ kg/m}^2$
  - c.  $\geq 25 \text{ kg/m}^2$**
  - d.  $\geq 30 \text{ kg/m}^2$

**5. ¿Qué recomendaciones debe seguir un diabético frente a las necesidades nutricionales?**

- a. Hace imprescindible el seguimiento de una dieta saludable.
- b. Debe evitar ciertos carbohidratos de absorción rápida.
- c. Debe restringir el consumo de grasas saturadas y trans, así como la ingesta excesiva de proteínas.
- d. Todas las opciones son correctas.**

**6. ¿Cuál de los siguientes nutrientes se clasifican como “macronutrientes”?**

- a. Las proteínas**
- b. Las vitaminas
- c. Los minerales
- d. Todas las opciones son correctas.

**7. Son principios a instaurar en base al seguimiento de un “ejercicio natural”:**

- a. Hacer uso de mecanismos para evitar la subida o bajada de escaleras.
- b. Caminar o saltar.**
- c. Apostar por el uso de medios de transporte colectivos.
- d. Todas las opciones son correctas.

---

## Ejercicios de autoevaluación

### Unidad de Aprendizaje 2

1. De entre los alimentos grasos, ¿cuál se indica como prioritario en base al seguimiento de la dieta mediterránea?
  - a. **El aceite de oliva**
  - b. La manteca de cerdo
  - c. La margarina
  - d. Las grasas hidrogenadas
  
2. ¿Cuál será la acidez máxima indicada por normativa en torno al aceite de oliva virgen extra?
  - a. Tendrá una acidez máxima de 0,25°.
  - b. Tendrá una acidez máxima de 0,5°.
  - c. **Tendrá una acidez máxima de 1°.**
  - d. Tendrá una acidez inferior a 1,5°.
  
3. La principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de la dieta mediterránea se obtiene a través del consumo de:
  - a. Pescados
  - b. **Frutas y verduras**
  - c. Tubérculos
  - d. Aceite de oliva
  
4. ¿Qué cantidad de frutos secos se corresponde con una ración en base a las pautas de la dieta mediterránea?
  - a. 10-20 g/ración
  - b. **20-30 g/ración**
  - c. 30-40 g/ración
  - d. 40-50 g/ración

**5. Indica cuál o cuáles de las siguientes indicaciones se relacionan con pautas correctas en torno al consumo de pescado según las bases de la dieta mediterránea.**

- a. Evitar el consumo de pescado enlatado.
- b. Una ración de pescado se relaciona con un peso de entre 200 y 250 g.
- c. La dieta mediterránea apuesta por el consumo de pescado debido a su alto contenido en proteínas de alto valor biológico y su reducido aporte en grasas.**
- d. De entre los pescados, el consumo de pescado blanco debe ser prioritario.

---

## Ejercicios de autoevaluación

### Unidad de Aprendizaje 3

1. Las vaporeras a presión pueden llegar a una temperatura de cocción de hasta:

- a. 80 °C
- b. 90 °C
- c. 100 °C
- d. 120 °C

2. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas:

a. La cocción al vapor es aplicable a todo tipo de alimentos.

- Verdadero
- Falso

b. La cocción al vapor no permite aromatizar el producto a cocinar.

- Verdadero
- Falso

c. Para cualquier tipo de cocinado se debe apostar por productos de primera calidad.

- Verdadero
- Falso

3. El proceso de cocinado en el microondas se relaciona con:

- a. La irradiación de calor directa sobre el alimento a cocinar.
- b. La agitación de las moléculas de agua que posee el producto, lo que hace que se transfiera el calor por conducción.**
- c. La necesidad de inyectado con salmueras, para generar la posterior evaporación.
- d. Todas las opciones son incorrectas.

**4. El cocinado en la olla a presión...**

- a. ... genera una mayor pérdida de nutrientes.
- b. ... supone un mayor gasto energético.
- c. ... facilita la concentración de sabores.**
- d. ... evita la evaporación del agua del alimento a cocinar.

**5. La técnica de cocina sobre fuego (parrilla, barbacoa) facilita una cocción...**

- a. ... segura, evitando la generación de elementos tóxicos.
- b. ... por conducción y por radiación.**
- c. ... irregular, por lo que queda reservada solo para carnes de bobino magras.
- d. ... rápida, siendo este el principio de su uso.

**6. El uso del wok...**

- a. ... requiere en todo caso el marcado previo del producto a cocinar.
- b. ... solo está indicado para el cocinado de verduras de hoja verde.
- c. ... requiere un precalentamiento para garantizar el sellado de los ingredientes que se incorporan.**
- d. Todas las opciones son correctas.

**7. De entre los siguientes alimentos, ¿cuál es el más indicado para ser sometido a una cocción en papillote?**

- a. Pescados magros o blancos**
- b. Pescados azules o grasos
- c. Carnes rojas
- d. Vegetales con características organolépticas mermadas por su deterioro.

---

## Ejercicios de autoevaluación

### Unidad de Aprendizaje 4

1. De los siguientes vegetales, ¿cuál o cuáles son tubérculos?

- a. Cebollas
- b. Tomate y pepino
- c. Patata y boniato**
- d. Acedera y guisantes

2. Las chalotas son...

- a. ... bulbos.**
- b. ... tubérculos.
- c. ... verduras de hoja.
- d. ... verduras de grano.

3. Para el remojo de los garbanzos...

- a. ... se usará agua fría sin sal.
- b. ... se partirá de agua en ebullición y sin sal.
- c. ... será necesario emplear agua tibia adicionada de sal.**
- d. ... se requiere agua fría y zumo de limón o vinagre.

4. De forma general, el tiempo de cocción para la pasta fresca...

- a. ... será el doble que el asociado a la pasta seca.
- b. ... será de al menos 5 min.
- c. ... será la mitad del utilizado para la pasta seca.**
- d. ... será de 15 min en aquellos casos que incluya huevo entre sus ingredientes.

5. La salsa pesto es...

- a. ... una salsa derivada de la salsa mornay.
- b. ... una salsa con base de tomate.
- c. ... elaborada principalmente con tomate seco.
- d. Todas las opciones son incorrectas.**

**6. Blanquear un alimento tiene como finalidad...**

- a. ... potenciar los sabores dulces de un alimento.
- b. ... eliminar sabores no deseados, así como ablandar las fibras de carnes, retirar pieles y partes no comestibles.**
- c. ... minimizar la cantidad de alcohol del alimento.
- d. ... facilitar el proceso de adobado asociado a carnes y pescados.

**7. ¿Qué porcentaje graso máximo tendrá un pescado magro?**

- a. 1 %
- b. 2,5 %**
- c. 5 %
- d. 6 %

**8. Las criadillas y sesos se clasifican como...**

- a. ... despojos blancos.**
- b. ... piezas cárnicas de categoría extra.
- c. ... elementos de condimentación.
- d. ... despiece de caza menor.

**9. El mechado se aplica de forma principal en...**

- a. ... pescados semigrasos.
- b. ... carnes magras.**
- c. ... productos lácteos y gelatinosos.
- d. ... tubérculos y vegetales de raíz en general.

**10. La cocción por intercambio o expansión se relaciona con técnicas de:**

- a. Braseado o estofado**
- b. Salteado
- c. Cocción al vapor
- d. Todas las opciones son incorrectas.

---

## Ejercicios de autoevaluación

### Unidad de Aprendizaje 5

#### 1. ¿Qué premisa se asocia con un correcto diseño de menú?

- a. Las distintas elaboraciones servidas tendrán la misma técnica de cocinado.
- b. No se deben incluir dos o más elaboraciones con el mismo ingrediente o ingredientes similares.**
- c. La guarnición nunca debe servirse en el mismo plato que la elaboración principal.
- d. Los platos o elaboraciones más untuosos deben servirse en primer lugar.

#### 2. Indica si son correctas o incorrectas las siguientes afirmaciones:

- a. Todos los platos servidos en el mismo menú deben incluir la misma salsa.
  - Verdadero
  - Falso
  
- b. Si un plato o elaboración lleva salsa, no se podrá servir guarnición.
  - Verdadero
  - Falso

#### 3. Un ingrediente presente en la elaboración del ceviche es...

- a. ... la salsa de tomate.
- b. ... el jugo de lima.**
- c. ... el romero.
- d. ... la lecitina de soja.

#### 4. ¿Qué tipo de azúcar se considera adecuado para el encapsulamiento del aceite de oliva asociado a la elaboración de caramelos servidos en la elaboración "lenguado a la brasa de los hermanos Roca"?

- a. Glucosa
- b. Estevia

- c. Azúcar blanquilla
- d. Isomalt**

**5. Añadido el agar-agar a un preparado, ¿qué temperatura debe adquirir previo a su enfriamiento?**

- a. 80 °C**
- b. 100 °C
- c. 120 °C
- d. 140 °C

---

## Ejercicios de autoevaluación

### Unidad de Aprendizaje 6

1. La acedera se caracteriza por su sabor...

- a. ... cítrico.
- b. ... amargo.
- c. ... dulce.
- d. ... salado.

2. ¿Qué temperatura soporta una gelatina adicionada con agar-agar antes de comenzar a fundirse?

- a. 70 °C
- b. 85 °C**
- c. 105 °C
- d. 120 °C

3. La vaina de la algarroba posee...

- a. ... entre 2 y 4 semillas.
- b. ... entre 4 y 8 semillas.
- c. ... entre 8 y 12 semillas.
- d. ... entre 10 y 16 semillas.**

4. La harina de arroz se caracteriza por:

- a. Un aporte graso muy bajo, inferior al 1 %.
- b. No incluye gluten entre sus componentes.
- c. Un alto contenido en calcio.
- d. Todas las opciones son correctas.**

5. ¿Qué hortaliza se caracteriza por aportar una textura gelatinosa en guisos o jugos?

- a. Puerro
- b. Ocrá**
- c. Pak choi
- d. Shiso



---

## Ejercicios de autoevaluación

### Unidad de Aprendizaje 7

#### 1. Los ácidos grasos insaturados...

- a. ... son los denominados ácidos grasos saludables.
- b. ... no aportan energía al organismo.
- c. ... tienen como función la formación de tejidos.
- d. Todas las opciones son correctas.

#### 2. La anemia se relaciona con...

- a. ... el aumento de colesterol en la sangre.
- b. ... la **disminución de hemoglobina en la sangre.**
- c. ... el aumento de la glándula tiroides.
- d. ... la falta de proteínas en la dieta.

#### 3. Los carbohidratos, también denominados glúcidos, se asimilan de forma principal en torno al consumo de:

- a. **Productos de origen vegetal**
- b. Minerales
- c. Carne magra
- d. Todas las opciones son incorrectas.

#### 4. Las dextrinas se obtienen por:

- a. Eliminación de péptidos
- b. Reducción del glicerol
- c. **Hidrólisis del almidón**
- d. Disolución de las vitaminas

#### 5. Existe sobrepeso cuando el IMC es:

- a.  $\geq 10 \text{ kg/m}^2$
- b.  $\geq 15 \text{ kg/m}^2$
- c.  $\geq 20 \text{ kg/m}^2$
- d.  **$\geq 25 \text{ kg/m}^2$**

