
Solucionario de

ejercicios de autoevaluación

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 1

1. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

a. "La clasificación de los nutrientes en base a su naturaleza diferencia entre orgánicos e inorgánicos."

- Verdadero
- Falso

b. "Las vitaminas pueden ser clasificadas como macronutrientes según las necesidades de nuestro organismo."

- Verdadero
- Falso

2. Las proteínas, grasas e hidratos de carbono, son considerados:

- a. **Nutrientes orgánicos**
- b. Micronutrientes
- c. Nutrientes no esenciales
- d. Todas las opciones son incorrectas.

3. Son alimentos energéticos...

- a. ... los que son ricos en hidratos de carbono.
- b. ... los que son ricos en lípidos.
- c. ... los que son ricos en proteínas.
- d. **Todas las opciones son correctas.**

4. ¿Qué norma refleja los denominados "alimentos nuevos"?

- a. **Reglamento de Ejecución (UE) n.º 2018/1023 de la Comisión, de 23 de julio de 2018.**
- b. Reglamento (CE) n.º 852/2004 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 29 de abril de 2004.
- c. Reglamento (UE) n.º 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011.
- d. Real Decreto 4/2014, de 10 de enero de 2014.

5. Identifica cuál o cuáles de los siguientes propósitos se persiguen con el uso de los aditivos.

- a. Mantener la calidad nutricional del alimento.
- b. Facilitar el proceso de fabricación o preparación.
- c. Facilitar su envasado y conservación.
- d. Todas las opciones son correctas.**

6. La lactosa, sacarosa y maltosa son azúcares...

- a. ... monosacáridos.
- b. ... disacáridos.**
- c. ... polioles.
- d. ... glucémicos.

7. ¿Cuál de los siguientes tipos de vitaminas son liposolubles?

- a. Tiamina
- b. Vitamina D**
- c. Biotina
- d. Rivoflavina

8. Para considerar que una alimentación es saludable, se indica como correcto que:

- a. El 55-60 % de la energía total debe obtenerse del consumo de hidratos de carbono.**
- b. El 12-15 % de la energía total debe obtenerse del consumo de grasas.
- c. El 30-35 % de la energía total debe obtenerse del consumo de proteínas.
- d. El 90 % de la energía total debe obtenerse del consumo de minerales.

9. La carta es un elemento de venta e influirá:

- a. En la decisión de compra.
- b. En la imagen del establecimiento.
- c. En el posicionamiento de los productos.
- d. Todas las opciones son correctas.**

10. En base al estudio generado por los Principios de Omnes, se indica como correcto:

- a. Para cartas que incluyen nueve o menos referencias, la división entre el precio más alto y más bajo no debe ser superior a 3,8 %.
- b. Todos los productos deben incluir un 4 % de coste asociado.
- c. El precio medio ponderado se corresponde con la cifra bruta de ventas entre el número de unidades vendidas.**
- d. Los considerados como productos de gama media deben ser igual en número a los de gama alta.

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 2

1. El seguimiento de una dieta basal es adecuado para...

- a. ... cubrir las necesidades nutricionales de individuos que no muestren peculiaridades dietéticas específicas.
- b. ... cubrir las necesidades nutricionales de individuos diagnosticados con una patología crítica.
- c. ... cubrir las necesidades nutricionales básicas, debiéndose complementar con los denominados alimentos energéticos.
- d. Todas las opciones son correctas.

2. Para que se considere como correcta una dieta, ¿cuál o cuáles de los siguientes principios debe contemplar?

- a. Debe ser real y actual, es decir, a partir de alimentos y técnicas habituales reflejando la evidencia científica.
- b. Debe ser adaptable a diversas situaciones.
- c. Debe facilitar la confección de menús asequibles, atractivos y eficaces.
- d. Todas las opciones son correctas.

3. En relación a las pautas de alimentación asociados a la etapa infantil...

- a. ... indicar que presentan bajos requerimientos nutricionales en relación a otras etapas.
- b. ... se debe eliminar los elementos proteínicos de la dieta, sustituyéndose por lípidos.
- c. ... se apostará por la formulación de dietas que integren de forma significativa vitaminas hidrosolubles, no siendo necesario las denominadas como liposolubles.
- d. Todas las opciones son incorrectas.

4. En la etapa infantil el aporte energético y nutritivo asociado al desayuno indica un porcentaje de:

- a. El 40 %
- b. El 35 %

- c. El 25 %
- d. El 15 %

5. ¿Cuál de las siguientes técnicas culinarias debe ser evitada o utilizada de forma esporádica frente a otras?

- a. El vapor y hervido
- b. El horneado y la plancha
- c. La brasa
- d. **La fritura o el confitado**

6. Frente a las necesidades dietéticas asociadas al seguimiento indicado por la SENC, se indica como correcto que...

- a. ... los productos ricos en hidratos de carbono deben ser sustituidos por vegetales.
- b. **... al menos en dos de las tres comidas diarias deben estar presentes las verduras y frutas.**
- c. ... el consumo de lácteos debe ser esporádico, no más de dos a la semana.
- d. ... productos como las carnes rojas, carnes procesadas y embutidos deben ser consumidos a diario.

7. De forma general, la diferencia de requerimientos energéticos entre el sexo femenino y masculino en edad adulta está en torno a:

- a. **500 kcal/día para el sexo masculino.**
- b. 1.000 kcal/día para el sexo femenino.
- c. 250 kcal/día para el sexo masculino.
- d. No existe diferencia en torno a las necesidades energéticas entre sexos.

8. El aporte de proteínas en una persona mayor, en base a su peso, se indica como correcto:

- a. De 0,3 a 1 g/kg
- b. **De 1 a 1,25 g/kg**
- c. De 2 a 2,5 g/kg
- d. De 3 a 3,8 g/kg

9. ¿Cuál de los siguientes principios se asocian con los dados para una dieta macrobiótica?

- a. Se asocia con una dieta para colectivos específicos y no aporta elementos grasos.
- b. Permite el consumo de granos enteros, verduras de temporada y de producción local, vegetales marinos y legumbres.**
- c. No permite el consumo de carnes y huevo.
- d. El pescado y el marisco quedará prohibido, al igual que los productos como la patata o la berenjena.

10. Oficialmente, ¿cuántos tipos de alérgenos deben ser reconocidos y por tanto, identificados en los alimentos servidos?

- a. 10
- b. 14**
- c. 18
- d. 25

