
Solucionario de

ejercicios de autoevaluación

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 1

1. Indica cuál o cuáles de las siguientes funciones son propias del sistema digestivo:

- a. Transporte
- b. Secreción
- c. Absorción
- d. Excreción

2. Salivar se asocia con...

- a. ... la última de las fases de la masticación.
- b. ... **la degradación química del alimento.**
- c. ... la degradación física del alimento.
- d. ... la ingesta de productos ricos en proteínas.

3. Identifica cuál de los siguientes tipos de papilas gustativas son las más numerosas:

- a. **Filiformes**
- b. Fungiformes
- c. Foliadas
- d. Calciformes

4. La denominada orofaringe representa...

- a. ... la porción más baja de la faringe, comunicando la garganta con el esófago.
- b. ... la zona posterior a las fosas nasales.
- c. ... **la parte posterior a la cavidad bucal, compartiendo dos funciones: la respiratoria y la digestiva.**
- d. ... el esfínter de las vías respiratorias y digestivas, evitando así el ahogamiento.

5. La denominada capa adventicia del esófago...

- a. ... está representado por una capa de tejido conjuntivo en la parte externa del esófago.
- b. ... se compone a su vez de dos capas de fibras estriadas.
- c. ... está formada por tejido conjuntivo con vasos sanguíneos formando el plexo de Meissner.
- d. ... forma un epitelio estratificado no queratinizado apoyado sobre un corión de tejido conjuntivo.

6. Identifica cuál o cuáles de las siguientes partes forman la estructura del estómago:

- a. Fundos
- b. Cuerpo**
- c. Yeyuno
- d. Antro**

7. Las vías biliares son aquellas por las que la bilis producida en el hígado llega hasta...

- a. ... el esófago.
- b. ... el duodeno.**
- c. ... el intestino grueso.
- d. ... el yeyuno.

8. Indica qué patología de las citadas a continuación se asocia con las propias del intestino delgado:

- a. Ascitis.
- b. Úlcera péptica.
- c. Gastroparesia.
- d. Enfermedad de Crohn.**

9. La dopamina se asocia con...

- a. ... una hormona producida en el hipotálamo (sistema nervioso central).**
- b. ... una hormona producida por la glándula pituitaria (sistema digestivo).

- c. ... una hormona de crecimiento, propia del sistema nervioso central.
- d. ... una hormona producida por el duodeno (sistema digestivo).

10. ¿A qué se asocia la diabetes tipo I?

- a. A un trastorno de la glándula tiroides.
- b. A un trastorno del páncreas, que no produce insulina.**
- c. A un problema de la glándula suprarrenal.
- d. A una producción excesiva de la hormona del crecimiento.

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 2

1. Ordena los siguientes nutrientes, diferenciando entre macronutrientes y micronutrientes:

- a. Hierro
- b. Potasio
- c. Yodo
- d. Sodio
- e. Zinc
- f. Cloro
- g. Proteínas
- h. Grasas

a, c, e Micronutrientes
b, d, f, g, h Macronutrientes

2. Identifica cuál o cuáles de los siguientes nutrientes se consideran azúcares disacáridos:

- a. **Sacarosa**
- b. **Maltosa**
- c. Fructosa
- d. Galactosa

3. Los polisacáridos tienen un grado de polimerización...

- a. ... igual o superior a 3.
- b. ... igual o superior a 5.
- c. ... igual o superior a 7.
- d. **... igual o superior a 10.**

4. La sacarosa es...

- a. ... un tipo de monosacárido.
- b. **... un disacárido, formado por fructosa y glucosa.**

- c. ... un producto obtenido por degradación del almidón, que no se encuentra de forma natural en ningún alimento.
- d. ... un alcohol compuesto por más de un grupo hidróxilo.

5. ¿Cuál de las siguientes fibras dietéticas se considera, junto con el almidón, el polisacárido más importante del reino vegetal?

- a. La celulosa.**
- b. Las pectinas.
- c. La hemicelulosa.
- d. Todas las opciones son incorrectas.

6. ¿Qué cantidad de aminoácidos contienen los polipéptidos?

- a. Contienen entre 11 y 100 aminoácidos.**
- b. Contienen un máximo de 10 aminoácidos.
- c. Contienen de 30 a 90 aminoácidos.
- d. Contienen más de 100 aminoácidos.

7. La estructura terciaria de una proteína...

- a. ... refleja la secuencia de aminoácidos de la proteína y su disposición.
- b. ... refleja la disposición espacial de los aminoácidos, y se observa cómo se establece la unión durante la síntesis proteica adquiriendo una disposición espacial.
- c. ... refleja la necesidad de plegarse formando un complejo proteico, dando lugar a la conformación globular.**
- d. ... refleja la relación con asociaciones supramoleculares, asociaciones entre proteínas y asociaciones entre proteínas y otras biomoléculas.

8. Ordena las siguientes vitaminas según su salubridad:

- a. Vitamina A
- b. Vitamina D
- c. Tiamina (B1)
- d. Vitamina E
- e. Ácido fólico
- f. Nicotinamida
- g. Vitamina K

a, b, d, k Liposolubles
c, e, f Hidrosolubles

9. El denominado hierro hémico es de origen animal y es absorbido entre...

- a. ... un 10 y un 20 %.
- b. ... un 20 y un 30 %.**
- c. ... un 30 y un 45 %.
- d. ... un 45 y un 60 %.

10. ¿Cuál de los siguientes procesos no se lleva a cabo en la fase de digestión intestinal?

- a. Formación del bolo alimenticio.**
- b. Separación de triglicéridos en ácidos grasos y glicerina.
- c. Segregación de bilis.
- d. Adición de jugo entérico.

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 3

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

a. Según el Código Alimentario Español, los productos dietéticos no pueden ser definidos como alimentos.

- Verdadero
- Falso

b. Ningún alimento es capaz de aportar todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento del organismo y en las cantidades requeridos.

- Verdadero
- Falso

c. Dentro de un mismo grupo de alimentos, sus contenidos nutricionales serán igualitarios.

- Verdadero
- Falso

2. El ácido esteárico se clasifica como...

- a. ... un ácido graso.
- b. ... una fibra dietética.
- c. ... una vitamina, equivalente a la niacina.
- d. ... un mineral.

3. Clasifica los siguientes nutrientes:

- a. Ácido ascórbico
- b. Sodio
- c. Colesterol
- d. Folato
- e. Calcio
- f. Ácido palmítico
- g. Tiamina

- h. Potasio
- i. Ácido esteárico

a, d, g Vitaminas
b, e, h Minerales
c, f, i Grasas

4. Según la normativa vigente, ¿cuál o cuáles de los siguientes productos no permiten la adición o presencia de aditivos en su composición?

- a. Refrescos.
- b. Aceites y grasas no emulsionadas de origen animal o vegetal.**
- c. Miel.
- d. Mantequilla.**
- e. Pasta seca con gluten.

5. Los denominados alimentos reguladores, se caracterizan por...

- a. ... ser ricos en nutrientes energéticos, aportando sobre todo hidratos de carbono, lípidos y proteínas.
- b. ... presentar minerales como el hierro, el zinc o el calcio.
- c. ... ser ricos en vitaminas y minerales.**
- d. ... su aportación en fibra alimentaria.

6. Los aditivos alimentarios identificados con la letra E y número 452, se corresponde con un...

- a. ... colorante alimentario.
- b. ... estabilizante.**
- c. ... potenciador del sabor.
- d. ... con un tioxidante.

7. La leche entera presenta entre sus componentes...

- a. ... vitaminas liposolubles como la A y la D.
- b. ... minerales, entre los que destaca el calcio.**

- c. ... proteínas y grasas, que suponen entre un 3,5 % y un 4 % de su contenido como leche entera.
- d. ... hierro, el mineral más abundante en este producto.

8. Nutricionalmente, el valor más destacable de las frutas, se asocia con:

- a. Su contenido en proteínas.
- b. Su contenido en ácidos grasos.
- c. Su contenido en hidratos de carbono, minerales y vitaminas.**
- d. Su contenido en fibra no soluble.

9. ¿Qué cantidad mínima de grasa y agua se requiere para llevar a cabo la obtención de margarina?

- a. Un 90 % de grasa y un 32 % de agua.
- b. Un 80 % de grasa y un 16 % de agua.**
- c. Un 70 % de grasa y un 10 % de agua.
- d. Un 60 % de grasa y un 25 % de agua.

10. Los fitoesteroles...

- a. ... permiten la absorción del colesterol de baja densidad, contribuyendo a reducirlo.**
- b. ... son los componentes más simples de las proteínas, y dirigen su actividad al sistema nervioso.
- c. ... permiten combatir el estreñimiento, normalizando el tracto digestivo.
- d. ... evitan la oxidación de los tejidos y, por tanto, retrasan el proceso de envejecimiento.

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 4

1. Indica cuáles de los siguientes principios se relacionan con una alimentación saludable:

- a. **Ser suficiente.**
- b. Ser abundante.
- c. **Ser equilibrada.**
- d. **Ser variada.**
- e. **Ser agradable.**

2. Son alimentos plásticos...

- a. **... las proteínas.**
- b. ... los hidratos de carbono.
- c. ... los lípidos.
- d. ... los minerales y las vitaminas.

3. A grandes rasgos, se estima que las necesidades diarias de hidratos de carbono para un adulto son de...

- a. ... entre 2 y 3 g/kg.
- b. **... entre 4 y 5 g/kg.**
- c. ... entre 6 y 9 g/kg.
- d. ... entre 11 y 13 g/kg.

4. Se estima que una dieta es proporcional siempre que...

- a. ... el 55-60 % de la energía se obtenga de los hidratos de carbono, el 12-15 % de las grasas y el 30-35 % de las proteínas.
- b. ... el 30-35 % de la energía se obtenga de los hidratos de carbono, el 55-60 % de las proteínas y el 12-15 % de las grasas.
- c. **... el 55-60 % de la energía se obtenga de los hidratos de carbono, el 30-35 % de las grasas y el 12-15 % de las proteínas.**
- d. ... el 12-15 % de la energía se obtenga de los hidratos de carbono, el 30-35 % de los hidratos de carbono y el 55-60 % de las proteínas.

5. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas según los principios de la dieta mediterránea:

a. El aceite de oliva será un alimento restringido en esta dieta, por su alto nivel calórico.

- Verdadero
- **Falso**

b. Los frutos secos y legumbres deberán ser sustituidos por frutas y verduras aportando un porcentaje menor de hidratos de carbono.

- Verdadero
- **Falso**

c. La dieta mediterránea es un claro ejemplo de dieta disociada.

- Verdadero
- **Falso**

d. Esta dieta recomienda el consumo diario de productos lácteos, principalmente yogurt y quesos.

- **Verdadero**
- Falso

6. La dieta mediterránea estima que...

a. ... el consumo de carne roja sea diario, así como el consumo de pescado azul.

b. ... el consumo de pescado azul se lleve a cabo al menos dos veces por semana.

c. ... el consumo de huevo no será mayor a dos unidades por semana.

d. ... el consumo de dulces o pasteles se podrá convertir en habitual, siempre que sean caseros.

7. El denominado bocio endémico se asocia con:

a. La falta de flúor.

b. La carencia de yodo.

- c. El exceso de vitamina B1.
- d. La falta de hierro, ácido fólico y vitamina B12.

8. Para combatir la diabetes mellitus, se deberá...

- a. ... asegurar una ingesta alta de proteínas.
- b. ... evitar ciertos carbohidratos de absorción rápida, así como limitar el consumo de grasas saturadas y grasas trans.**
- c. ... imponer una dieta basada en alimentos vegetales.
- d. Todas las opciones son incorrectas.

9. Un individuo que presente un peso de 75 kg y una talla de 1,78 m, presentará un IMC de:

- a. 21,58
- b. 22,64
- c. 23,73**
- d. 24,81

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

- a. Toda dieta saludable eliminará el consumo de lípidos de su ingesta.
 - Verdadero
 - **Falso**

- b. El consumo de agua será recomendable en las comidas, ayudando a perder peso siempre que se tome antes de la ingesta de comida.
 - Verdadero
 - **Falso**

- c. Los cereales integrales adelgazan.
 - Verdadero
 - **Falso**

d. Los suplementos vitamínicos son recomendables, y garantizan así los niveles correctos de minerales y vitaminas.

- Verdadero
- **Falso**

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 5

1. Los requerimientos nutricionales en la edad infantil son mayores, debido a componentes como:

- a. El metabolismo basal.
- b. La actividad física.
- c. El gasto térmico de los alimentos.
- d. La energía necesaria para el crecimiento.

2. El rango calórico para un niño de entre 1 y 3 años estará entre:

- a. 500 y 800 kcal.
- b. **900 y 1.800 kcal.**
- c. 1.500 y 2.100 kcal.
- d. 1.800 y 2.500 kcal.

3. La distribución calórica indicada como adecuada para un niño de más de dos años se corresponde con la del adulto. ¿Sabrías relacionarla?

- a. Hidratos de carbono
- b. Grasas
- c. Proteínas

- c 10 %
- b 30-35 %
- a 50-60 %

4. El aporte energético y nutritivo del público infantil asociado al almuerzo deberá estar en torno a:

- a. 20 %
- b. 25 %
- c. **30 %**
- d. 35 %

5. En la adolescencia, se indica como correcto que, para el sexo femenino con edades comprendidas entre los 14 y 18 años, se tenga un consumo de proteínas por gramo y día de:

- a. **0,81 g/día.**
- b. 0,86 g/día.
- c. 0,94 g/día.
- d. 0,98 g/día.

6. Indica si las siguientes afirmaciones relacionadas con las ingestas recomendadas de vitaminas para los adolescentes con edades comprendidas entre 9 y 13 años son verdaderas o falsas:

a. Los requerimientos de vitamina A son iguales tanto para el sexo masculino como femenino.

- Verdadero
- **Falso**

b. Los adolescentes de entre 9 y 13 años, independientemente del sexo, tienen las mismas necesidades de vitaminas D, E, K, y C, así como de tiamina, riboflavina y niacina, entre otras.

- **Verdadero**
- Falso

c. En el periodo adolescente los requerimientos de vitamina B12 descienden con la edad.

- Verdadero
- **Falso**

7. Ordena de mayor a menor los requerimientos de minerales en los adolescentes.

- a. Calcio
- b. Fósforo
- c. Magnesio
- d. Hierro
- e. Flúor

8. Indica si las siguientes afirmaciones sobre la interpretación de la pirámide nutricional actual propuesta por el SENC son verdaderas o falsas:

a. Los productos ricos en hidratos de carbono deberán ser excluidos de las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena).

- Verdadero
- **Falso**

b. El consumo de verduras y frutas debería estar presente al menos en dos o tres de las ingestas realizadas a lo largo del día.

- **Verdadero**
- Falso

c. El consumo de huevos, pescados y carnes blancas deberá ser muy ocasional, no más de dos veces por semana.

- Verdadero
- **Falso**

d. El consumo de alimentos ricos en azúcares, grasas y sal deberá ser ocasional, apostando al mismo tiempo por aquellos realizados de forma artesanal que presenten la máxima calidad.

- **Verdadero**
- Falso

9. Se considera que, para un adulto de 75 kg de peso, la ingesta proteínica diaria será de:

- a. 50 g
- b. 60 g**
- c. 70 g
- d. 80 g

10. Indica si las siguientes afirmaciones sobre los requerimientos nutricionales en la tercera edad son verdaderas o falsas:

a. Un anciano tiene unas necesidades nutricionales en proteínas mayores que un adulto.

- Verdadero
- Falso

b. Se estima que un anciano (sexo masculino) con edad comprendida entre los 70 y 79 años tiene unas necesidades energéticas en torno a 1.800 kcal/día.

- Verdadero
- Falso

c. Las recomendaciones de fibra para las personas mayores sanas oscilan entre 20 y 25 g/día; no obstante, existe controversia al respecto.

- Verdadero
- Falso

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 6

1. Identifica cuál o cuáles de las siguientes preparaciones son aptas para incluir en una dieta de protección gástrica:

- a. Sopas de caldo vegetal.
- b. Repollo crudo.
- c. Verduras en puré.
- d. Pescado blanco hervido.
- e. Tortilla simple.
- f. Salteado especiado.

2. Las dietas astringentes...

- a. ... suelen estar exentas en lactosa.
- b. ... incluirán elementos grasos, así como técnicas de cocción que los incorporen.
- c. ... se asocian con la exclusión de elementos como el arroz, la pasta o las patatas hervidas.
- d. Todas las opciones son incorrectas.

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

- a. Los diabéticos tipo 2 no presentan restricciones alimentarias, ya que su nivel de azúcares es controlado mediante la insulina inyectada.
 - Verdadero
 - Falso
- b. Los diabéticos tipo 1 tendrán una dieta basal normal en la que las grasas no deben representar más de un 30 % del contenido calórico total.
 - Verdadero
 - Falso

c. Los pacientes diabéticos deberán implantar dos únicas ingestas diarias.

- Verdadero
- **Falso**

d. La actividad física del diabético será tomada en cuenta en la imposición de una dieta o pauta alimentaria.

- **Verdadero**
- Falso

4. Indica cuál o cuáles de los siguientes principios se asocian con la implantación de una dieta hipocalórica:

- a. Las dietas hipocalóricas suelen reducir o incluso eliminar alimentos farináceos.**
- b. La fritura o el confitado son dos de las técnicas de elaboración más empleadas en el cocinado de los productos orientados a una dieta hipocalórica.
- c. Quedan excluidos de una dieta hipocalórica productos tales como los empanados, rebozados o guisos.**
- d. El pan blanco debe ser eliminado de toda dieta hipocalórica.

5. Las dietas para la insuficiencia renal crónica, se caracterizan por...

- a. ... presentar altos aportes de nutrientes.
- b. ... presentar un bajo aporte en proteínas.**
- c. ... presentar altos aportes de potasio y fósforo.
- d. ... presentar altos niveles de sodio.

6. Indica cuál de las siguientes afirmaciones sobre las dietas de protección biliar es correcta:

- a. Las grasas deberán estar presentes como parte principal de la dieta.
- b. Se deberán evitar alimentos que estriñan o produzcan gases.**
- c. Hay que comer en abundancia.
- d. Se debe favorecer el consumo de alimentos astringentes.

7. Las dietas para dislipemias y cardiopatía isquémica promueven el consumo de ácidos grasos poliinsaturados omega 6, y además...

- a. ... puede producir la disminución del colesterol HDL, por lo que no se deben consumir en exceso.
- b. ... disminuirá las oxidaciones celulares.
- c. ... aumentará el nivel de colesterol HDL.
- d. ... eliminará el exceso hídrico del organismo.

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

a. Para hacer frente a una dieta dirigida a un paciente con dislipemia, hay que tener presente que el consumo de carnes rojas, ricas en grasas, serán fundamentales, estableciendo así el nivel lipídico adecuado.

- Verdadero
- **Falso**

b. Dada la riqueza del aceite de oliva virgen extra en ácidos grasos monoinsaturados, su inclusión en una dieta para pacientes con dislipemias y cardiopatía isquémica es muy recomendable.

- **Verdadero**
- Falso

c. El aporte de fibras provenientes de frutas, verduras y legumbres se reconoce como beneficioso en la imposición de una dieta para pacientes con dislipemia.

- **Verdadero**
- Falso

9. Una dieta baja en sodio tendrá una presencia de sal reducida, y su límite máximo es de:

- a. 1.800 mg/día.
- b. 2.000 mg/día.
- c. **2.300 mg/día.**
- d. 2.500 mg/día.

10. La nutrición parenteral consiste en:

- a. La administración de nutrientes a través de la vía gastrointestinal, mediante el uso de una sonda o por enterostomía.
- b. La administración de alimentos por medio de una sonda nasogástrica.
- c. La administración de alimentos mientras se está en estado inconsciente.
- d. Lograr una nutrición adecuada mediante la administración por vía intravenosa de los macro y micronutrientes.**