
Solucionario de

ejercicios de autoevaluación

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 1

1. ¿Qué significa *alergia*?

- a. Es un tipo de intolerancia.
- b. Es una reacción inmunológica.**
- c. Es una intoxicación.
- d. Es una reacción no inmunológica.

2. Indica qué se entiende por alérgeno:

- a. Sustancia o proteína presente en los alimentos.
- b. Toxinas presentes en algunos alimentos.
- c. Una respuesta de los anticuerpos.
- d. Sustancia que causa una reacción positiva.**

3. Determina si la siguiente oración es verdadera o falsa: "La reacción positiva es aquella que desactiva los mecanismos de defensa contra los agentes patógenos o alérgenos".

- Falso
- Verdadero

4. Indica, entre las siguientes opciones, qué afirmación no es correcta:

- a. Las alergias se activan debido al frío.**
- b. Las alergias suelen originarse al comer fuera de casa.
- c. En la intolerancia surgen problemas de asimilación de los alimentos.
- d. Las intolerancias son más comunes que las alergias.

5. De entre las siguientes reacciones, una no corresponde a las no tóxicas. Indica cuál es:

- a. Aversión
- b. Intolerancia
- c. Alergia
- d. Intoxicación**

6. Determina si la siguiente oración es verdadera o falsa: “La aversión a los alimentos solo se da cuando estos son visibles, cuando pueden ser detectados por la persona que sufre esta afección”.

- Verdadero**
- Falso

7. Relaciona cada palabra con su homólogo:

- a. Reactividad cruzada
- b. Síndrome polen-frutas
- c. Los aditivos
- d. Enteropatía

- 1. Otros causantes alérgicos
- 2. Causan inflamación en el digestivo
- 3. Sustancias aéreas producen reacción
- 4. Alérgenos similares al polen

- a. 3**
- b. 4**
- c. 1**
- d. 2**

8. Indica cuál de las siguientes definiciones es un error:

- a. La proteína LTP se asocia a la alergia por ejercicio físico.
- b. La dieta de exclusión es la integrada por alimentos alérgicos.**
- c. Las alergias se producen por una respuesta inmunológica.
- d. La ovoalbúmina es un alérgeno del huevo.

9. Se considera factor de elongación a la proteína que causa alergia en:

- a. Látex**
- b. Lactosa
- c. Cereales y legumbres
- d. Marisco

10. Establece la secuencia u orden lógico ante un cuadro de alergia o intolerancia.

- a. Establecer una dieta y un tratamiento para evitar alergias o intolerancias y poder combatirlas.
- b. Notificar al médico los síntomas que estamos padeciendo.
- c. Identificar qué alimentos se han ingerido y cuándo han comenzado los síntomas.
- d. Realizar test de sensibilidad e intolerancia alimentaria.

- 1. c**
- 2. b**
- 3. d**
- 4. a**

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 2

1. ¿Cuál de las siguientes opciones está prohibida según la normativa del etiquetado de los alimentos?

- a. **Contenido que genere duda.**
- b. Distintivo informativo y de control.
- c. Exponer en lugar visible.
- d. Que sea indeleble.

2. Señala si la siguiente afirmación es verdadera o falsa: “Los distintivos de los productos alimentarios que aparecen en lazos, collarines, tapones, reversos, rótulos... también son considerados como etiqueta”.

- Verdadero
- Falso

3. ¿Dónde está la barrera de alérgenos para una persona celíaca?

- a. 22 ppm.
- b. 10 ppm.
- c. 15 ppm.
- d. **20 ppm.**

4. Completa la siguiente frase: “La dieta que se les asigna a las personas con intolerancias o alergias a determinadas sustancias se denomina...”

- a. ... **dieta de exclusión”.**
- b. ... dieta a medida”.
- c. ... dieta para intolerantes”.
- d. ... dieta sin gluten”.

5. ¿A qué corresponde una lista negra?

- a. A los productos con alérgenos.
- b. A los alimentos prohibidos para su consumo por parte de intolerantes.
- c. A los alimentos que contienen gluten.
- d. Las opciones a y b son correctas.**

6. Relaciona los alimentos que son aptos o no aptos para celiacos.

- 1. Aptos para celiacos
 - 2. No aptos para celiacos
-
- a. Productos de bollería
 - b. Mariscos
 - c. Pasta Italiana
 - d. Maíz

- 1. b, d.**
- 2. a, c.**

7. Si como celíaco quisiéramos comprar pan con un cereal seguro, ¿qué opción elegiríamos?

- a. El centeno es seguro.
- b. Con cebada no existiría problema.
- c. Seguramente amaranto.**
- d. Todas las opciones son correctas.

8. Como aglutinante que sustituya al gluten, nos decantaremos por:

- a. Agar agar, goma xantana, goma garrofín.
- b. Huevo, goma de tragacanto.
- c. Aceite de linaza.
- d. Todas las opciones son correctas.**

9. Señala si la siguiente afirmación es verdadera o falsa: “Los guantes de nitrilo y neopreno son inseguros como sustitutos a los guantes de látex porque los recubre un polvo que actúa como alérgeno”.

- Falso
- Verdadero

10. ¿Cuáles son las frutas rechazadas por los intolerantes al látex?

- a. Las que se cosechen en la misma campaña de extracción que el látex.
- b. Piña, castaña, albaricoque, mango, melocotón, aguacate, kiwi...**
- c. Todas las frutas que se manipulen con guantes de látex.
- d. Los cítricos, debido a su pH.

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 3

1. ¿Por qué se les denomina *restauradores* a los miembros de un sector de la hostelería dedicado a la alimentación?

- a. **Por la necesidad de profesionales con capacidad de crear dietas.**
- b. Porque es una demanda del mercado actual que debe cubrirse.
- c. Porque los cocineros no pueden atender la gastronomía de alérgicos e intolerantes.
- d. Todas las opciones son correctas.

2. En los aspectos básicos de nutrición, se recomienda que los alimentos...

- a. ... se cocinen para evitar indigestión por contagios.
- b. ... contengan todos los nutrientes imprescindibles para la salud.
- c. **... sean lo más naturales posible.**
- d. ... estén bien envasados para retrasar la oxidación y deterioro nutricional.

3. Determina si la siguiente oración es verdadera o falsa: "La rueda de los alimentos, al inicio, se usó exclusivamente en laboratorios para analizar los distintos grupos alimentarios que existían y así poder determinar todos los nutrientes que se conocen a fecha de hoy".

- Verdadero
- Falso

4. Según la pirámide de alimentos, ¿qué nivel (primero, segundo, tercero...) ocupa el grupo de las verduras y hortalizas dentro de las recomendaciones diarias de consumo?

- a. Ocupan el primer nivel, al ser los alimentos más saludables.
- b. Forman parte del tercer grupo de alimentos que más debería consumirse.
- c. El segundo nivel, después de los hidratos de carbono.**
- d. Constituyen el primer nivel junto con los carbohidratos.

5. La calidad y seguridad alimentaria surgieron a causa de:

- a. Crisis alimentarias, epidemias, desnutrición de la población, mercado sin fronteras...
- b. Del uso desmedido de productos fitosanitarios que contaminaban la alimentación.
- c. La aparición de enfermedades relacionadas con la alimentación deficitaria.
- d. Las opciones a y c son correctas.**

6. Determina si la siguiente oración es verdadera o falsa: "Conseguimos ver el gluten lavando el almidón presente en las harinas de trigo, cebada, centeno y avena, principalmente".

- **Verdadero**
- Falso

7. En relación a la "sensibilidad al gluten no celíaca":

- a. Se sabe con certeza que el causante del rechazo es el gluten.
- b. Presenta un cuadro patológico asemejado al celíaco.
- c. Se denomina "síndrome de la intolerancia al gluten".**
- d. Todas las opciones son correctas.

8. Indica la opción incorrecta: En las personas con problemas al gluten...

- a. ... no se recomienda la fritura para este colectivo.
- b. ... es aconsejable rechazar lo artesano o a granel.
- c. ... los especialistas desaconsejan el gluten, también en aquellas personas no celíacas o intolerantes.**
- d. ... el paciente empeora cuando ingiere esta proteína.

9. Para el diseño de ofertas gastronómicas o dietas relacionadas con alergias o intolerancias, todo se inicia en:

- a. El control de los alérgenos presentes.
- b. Los productores y proveedores.**
- c. La unidad alergológica, seguida del dietista.
- d. Todas las opciones son correctas.

10. Enumera adecuadamente el orden que debe seguir el diseño de ofertas gastronómicas o dietas para alérgicos e intolerantes:

- a. Control de medidas higiénico-sanitarias.
- b. Controles de logística, distribución, servicio.
- c. Control de los procesos de elaboración, manipulación...
- d. Productores, proveedores.

- 1. d**
- 2. a**
- 3. c**
- 4. b**

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 4

1. **¿Desde qué fecha se ven obligados los establecimientos alimentarios a informar sobre alérgenos?**

- a. Desde el 2 de diciembre de 2011.
- b. Desde el 11 de noviembre de 2013.
- c. Desde el 12 de diciembre de 2012.
- d. Desde el 13 de diciembre de 2014.**

2. **La normativa 1169/2011 de la Ley sobre Información Alimentaria...**

- a. ... determina que se debe seguir una secuencia lógica para informar al consumidor.
- b. ... dice que la información no es libre, que está regida por parámetros que se deben cumplir.
- c. ... no contempla la forma de cómo se ha de informar al consumidor.**
- d. Todas las opciones son incorrectas.

3. **Indica si la siguiente oración es verdadera o falsa: "Los productos no transformados que cuenten con un solo ingrediente o pertenezcan a una sola categoría alimentaria tienen que especificar la información nutricional en la etiqueta".**

- Verdadero
- Falso**

4. **Indica, entre las siguientes opciones, cuál no es una opción válida según la Ley de Información Alimentaria:**

- a. Tiene carácter obligado por manipulación, por la posibilidad de contaminación cruzada.**
- b. Tiene carácter obligado por consumo porque se puede ocasionar accidente por intoxicación.
- c. Tiene carácter obligado por sanidad porque supone un gran riesgo para la salud.
- d. Las opciones b y c son correctas.

5. En relación al registro del etiquetado para proveedores, ¿cuál de las siguientes respuestas es la correcta?

- a. Se puede realizar un registro en una simple hoja de cálculo.
- b. Puede llevarse a cabo ese registro en una plantilla o ficha manual.
- c. Los lectores de códigos pueden cumplir esa función de registro.
- d. Todas las opciones son correctas.**

6. Indica si la siguiente oración es verdadera o falsa: “La fecha de caducidad y la fecha de duración son dos términos sinónimos utilizados para delimitar la fecha límite en que un producto es apto para su consumo”.

- Verdadero
- Falso

7. El valor alcohólico que debe aparecer en la etiqueta informativa es:

- a. A partir de 2 % vol.
- b. Cualquier valor inferior a 4 % vol.
- c. El superior a 1,2 % vol.**
- d. Las opciones b y c son correctas.

8. Los alimentos envasados en bolsas transparentes que permiten que se aprecie el producto solo se les obliga a informar sobre...

- a. ... la empresa, el valor nutricional y fecha de caducidad.
- b. ... la empresa, denominación y cantidad neta.**
- c. ... únicamente sobre el valor nutricional y número de control sanitario.
- d. Solo hay obligación de informar sobre los alérgenos.

9. Lo que sucede la mayor parte de las ocasiones se denomina _____, donde los alimentos entran en contacto con residuos muchas de las veces inapreciables a simple vista, pero más que suficientes para ocasionar la contaminación.

- a. **contaminación indirecta**
- b. contaminación directa
- c. falta de higiene sanitaria
- d. contaminación mixta

10. ¿Cuándo se debe emplear el término “contiene”?

- a. Ante la aparición de cualquiera de los 14 alérgenos en los alimentos.
- b. Con todos los ingredientes o coadyuvantes tecnológicos aun sin causar alergia o intolerancia.
- c. **En productos no envasados, envasados a petición del cliente y para su venta inmediata.**
- d. En los tres apartados anteriores se habrá de anotar ese término.

