

---

**Solucionario de**

# ejercicios de autoevaluación



---

## Ejercicios de autoevaluación

### Unidad de Aprendizaje 1

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 piezas 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. ... garantizar 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 con 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 2

**1. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas en torno al denominado Libro blanco sobre seguridad alimentaria:**

a. El denominado Libro blanco de seguridad alimentaria se crea a raíz de la entrada en vigor del Reglamento (CE) n.º 178/2002.

- Verdadero
- **Falso**

b. Con la expresión “de la granja al consumidor” se excluye el estudio de cualquier tipo de tratamiento térmico aplicado sobre el producto.

- Verdadero
- **Falso**

**2. El Reglamento 178/2002 recoge los principios generales de la legislación alimentaria, así como las medidas de control de los alimentos con origen...**

- a. ... marino.
- b. ... vegetal.
- c. ... animal.
- d. Todas las opciones son correctas.**

**3. En función de la fijación de responsabilidades, ordena de mayor a menor el grado de implicación.**

- a. Fabricantes de piensos para animales, agricultores, productores o manipuladores de alimentos.
- b. Autoridades competentes.
- c. Comisión.

**4. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas:**

a. Debe existir un registro adecuado que garantice la retirada de alimentos en caso de riesgo.

- Verdadero
- Falso

b. Una propuesta confirmada no requiere revisión en torno a posibles avances en la cadena de producción.

- Verdadero
- Falso

**5. Señala cuál de los siguientes componentes deben estar presentes en la política alimentaria:**

- a. Determinación del riesgo.
- b. Gestión del riesgo.
- c. Proceso de comunicación del riesgo.
- d. Todas las opciones son correctas.**

**6. Indica cuál o cuáles de las siguientes normativas hacen referencia a las exigencias actuales de etiquetado, tanto a nivel nacional como europeo:**

- a. Real Decreto 109/2010.
- b. Reglamento 1169/2011.**
- c. Real Decreto 126/2015.**
- d. Reglamento 808/2002.

**7. Señala cuál o cuáles de los siguientes ámbitos son competencia de estudio para la EFSA:**

- a. Salud y bienestar animal.
- b. Contaminaciones en la cadena alimentaria.
- c. Aditivos y organismos modificados genéticamente.
- d. Todas las opciones son correctas.**

**8. Indica cuál de los siguientes reglamentos establece los principios y requisitos generales de la legislación alimentaria, así como crea la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, entre otros procedimientos:**

- a. El Reglamento (CE) n.º 178/2002.**
- b. El Reglamento (CE) n.º 852/2004.
- c. El Reglamento (CE) n.º 745/2015.
- d. El Reglamento (CE) n.º 126/2015.

**9. Identifica al menos una de las normativas que integran el denominado "paquete higiene":**

- a. Ley 15/2011.
- b. Reglamento (CE) n.º 852/2004.**
- c. Reglamento (CE) n.º 853/2004.**
- d. Decreto 45/2015.

**10. El Real Decreto 640/2015, de 10 de julio, establece...**

- a. ... la lista de coadyuvantes tecnológicos autorizados para la elaboración de aceites vegetales comestibles y sus criterios de identidad y pureza.**
- b. ... la norma de calidad para la cerveza y las bebidas azucaradas.
- c. ... la norma de calidad para el café.
- d. ... la norma de calidad para la elaboración, comercialización y venta de confituras, jaleas y mermeladas.



---

## Ejercicios de autoevaluación

### Unidad de Aprendizaje 3

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

a. La Ley 17/2011, de 5 de julio, pretende cubrir lo dispuesto en el artículo 43 de la Constitución española.

- Verdadero
- Falso

b. La Ley 17/2011, de 5 de julio, pretende asegurar un nivel elevado de protección de la salud en relación con los alimentos.

- Verdadero
- Falso

c. La Ley 17/2011, de 5 de julio, no incluye el aseguramiento de la calidad en los piensos.

- Verdadero
- Falso

#### 2. La trazabilidad de un producto...

a. ... debe garantizarse en los procesos o etapas de producción, transformación y distribución.

b. ... no requiere de una implantación específica para los productos vegetales.

c. ... aumenta la merma de producción, por lo que no se recomienda su implantación.

d. ... ofrece la información requerida por la legislación, excluyendo la fase inicial en aquellos productos de naturaleza perecedera.

#### 3. Las siglas PNCOCA hacen referencia a:

a. Plan Nacional de Control Oficial de la Cadena Alimentaria.

b. Parámetros Nutricionales de Control Oficial de la Cadena Alimentaria.

- c. Puntos Nuevos de Control Oficial Centros Administrativos.
- d. Todas las opciones son incorrectas.

**4. Indica cuál de los siguientes objetivos se consideran de alto nivel del PNCOCA:**

- a. Eliminar los planes de control oficial en el ámbito de la producción.
- b. Reducir los riesgos presentes en los alimentos que amenazan a las personas a niveles aceptables.**
- c. Controlar el pago a pequeños y medianos productores.
- d. Eliminar la gestión de la trazabilidad en los productos agroalimentarios.

**5. Señala si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas:**

- a. La estructura del PNCOCA está integrada por la Administración general del Estado y la Administración autonómica y local.

- Verdadero
- Falso

- b. El PNCOCA desarrolla controles oficiales en el ámbito de la producción primaria.

- Verdadero
- Falso

- c. El PNCOCA tiene una duración trimestral.

- Verdadero
- Falso

**6. ¿Qué artículo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, establece que la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición es el organismo encargado de desarrollar, mantener y actualizar el sistema de información sobre seguridad alimentaria y nutrición?**

- a. Artículo 15.
- b. Artículo 19.
- c. Artículo 23.
- d. Artículo 27.**

**7. Indica cuál o cuáles de las siguientes funciones se atribuyen a la Comisión Interministerial para la Ordenación Alimentaria (CIOA):**

- a. Emitir informes del pleno de la comisión, de carácter preceptivo de los aspectos técnicos, sanitarios...
- b. Será el punto de contacto entre la Comisión del Codex Alimentarios, contribuyendo a la coordinación entre estados miembros.
- c. Es punto de contacto del procedimiento establecido bajo la Directiva (UE) 2015/1535.

**d. Todas las opciones son correctas.**

**8. Determina si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas:**

- a. La Ley 17/2011 establece la necesidad de crear la Red de Laboratorios de Seguridad Alimentaria.

- Verdadero
- Falso

- b. Crear una red de laboratorios de seguridad alimentaria implica un mayor gasto, por lo que su creación será de carácter únicamente privado.

- Verdadero
- Falso

- c. Los laboratorios creados en torno a la Ley 17/2011 pertenecerán a la Administración general del Estado, quedando excluidos otros organismos como los relacionados con las comunidades autónomas.

- Verdadero
- Falso

**9. Indica cuál o cuáles de los siguientes objetivos y funciones son atribuidas al Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad:**

- a. Favorecer la difusión de información relacionada con la nutrición, la actividad física y la obesidad.
- b. Conocer los patrones nutricionales y de actividad física en la población española.

c. Aunar fuentes de información sobre nutrición, actividad física y obesidad.

**d. Todas las opciones son correctas.**