

---

**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 más 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. De 500 a 800 kcal.
- b. **De 900 a 1.800 kcal.**
- c. De 1.500 a 2.100 kcal.
- d. De 1.800 a 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.**