

**Parte I: Nutrición y Dietética en la Ancianidad**

1. ¿Los requerimientos de qué nutriente están aumentados en pacientes con úlceras por presión?
  - a. Agua
  - b. Vitamina B12
  - c. Zinc
  - d. Potasio
  
2. ¿Qué cambios están asociados al envejecimiento normal?
  - a. Menor masa magra, tasa metabólica y capacidad funcional
  - b. Pérdida de masa magra, aumento de la tasa metabólica y aumento de la actividad física
  - c. Aumento de la masa magra, de la tasa metabólica y de la actividad física
  - d. Aumento de la fuerza muscular y de la capacidad funcional
  
3. ¿Qué es la disgeusia?
  - a. Disminución del sentido del olfato
  - b. Pérdida del sentido del gusto
  - c. Boca seca por falta de salivación
  - d. Consecuencia de la hipoclorhidria
  
4. El método de estimación de la talla a partir de la medición en posición de decúbito supino NO está indicada en pacientes ...
  - a. en coma
  - b. con deformaciones músculo-esqueléticas
  - c. con enfermedades críticas
  - d. con la pierna izquierda amputada

5. ¿Cuántas raciones diarias de lácteos se recomienda consumir a las personas mayores de 70 años, en general?
- a. 4-5 raciones
  - b. 2-3 raciones
  - c. 1-2 raciones
  - d. 3-4 raciones
6. ¿Cuál de los siguientes planteamientos dietéticos se debe utilizar en personas de edad avanzada con deterioro sensorial?
- a. preparaciones culinarias elaboradas
  - b. todas las respuestas son correctas
  - c. cuidar la textura de los alimentos
  - d. utilizar especias en la cocina

## **Parte II. Nutrición y Dietética en el Deporte**

7. ¿Qué consecuencia(s) puede tener el uso de triglicéridos de cadena media como suplemento en deportistas?
- a. pérdida de peso corporal
  - b. aumento del rendimiento deportivo
  - c. molestias gastrointestinales
  - d. b y c son ciertas
8. ¿Por qué razón es limitado el metabolismo aeróbico para la obtención de energía?
- a. Por la disponibilidad de sustrato
  - b. Por el aporte de oxígeno
  - c. Por la disponibilidad de coenzimas
  - d. a, b y c son ciertas

- 9.** ¿Qué porcentaje de grasa corporal se recomienda como mínimo en hombres deportistas?
- a. 12-14%
  - b. 5-7%
  - c. 26-30%
  - d. 20-25%
- 10.** ¿Por qué está relacionada la producción de ácido láctico con la aparición de fatiga?
- a. porque se acumula en sangre y reduce el pH
  - b. porque afecta a la acción de algunas enzimas
  - c. porque no puede transportarse hacia torrente sanguíneo
  - d. a y b son correctas
- 11.** ¿Cuál es el objetivo principal de la dieta de “supercompensación de carbohidratos”?
- a. conseguir el máximo almacenamiento de glucógeno
  - b. asegurar una buena hidratación
  - c. compensar las pérdidas de ácidos grasos
  - d. a, b y c son falsas
- 12.** ¿Qué alimentos contienen carnitina?
- a. cereales y derivados
  - b. carnes y lácteos
  - c. verduras y frutas
  - d. mantequilla y aceite de coco

**Respuestas correctas:**

- |             |              |
|-------------|--------------|
| <b>1. c</b> | <b>7. c</b>  |
| <b>2. a</b> | <b>8. d</b>  |
| <b>3. b</b> | <b>9. b</b>  |
| <b>4. b</b> | <b>10. d</b> |
| <b>5. d</b> | <b>11. a</b> |
| <b>6. d</b> | <b>12. b</b> |