

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:

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