

## AUTOEVALUACIÓN

1. Cuál de estas afirmaciones es la correcta	
a- Las grasas poseen función energética y plástica	
b- Atendiendo a la definición de nutriente esencial, la glucosa se considera esencial desde el punto de vista nutricional	
c- La carencia de un nutriente esencial se puede cubrir con un exceso de otro nutriente no esencial	
d- Un nutriente esencial condicional es un nutriente no esencial para la mayoría de la población	

2. Cuál de las siguientes afirmaciones NO es correcta	
a- La masticación de los alimentos favorece el proceso de deglución y la digestión de los nutrientes	
b- La principal función de la secreción hidrolática del páncreas es la de neutralizar el quimo	
c- Los alimentos sólidos poseen una mayor velocidad de tránsito intestinal que los líquidos	
d- La glucemia se considera un mecanismo de control del hambre	

3. En lo que respecta a los hidratos de carbono...	
a- Representan entre el 40 y hasta el 75% de la energía de la dieta	
b- Las pentosas no se consideran combustible energético para el ser humano	
c- Todas las células del organismo pueden utilizar glucosa como fuente de energía	
d- Todas son correctas	

4. Cuál de las siguientes afirmaciones NO es correcta	
a- La glucolisis es la ruta central del catabolismo de la glucosa	
b- La ruta de las pentosas fosfato se da principalmente en el músculo esquelético	
c- La importancia metabólica del glucógeno hepático radica en el mantenimiento de la glucemia	
d- El glucagón tiene efectos opuestos a los de la insulina	

5. En lo que se refiere a los lípidos....	
a- Aportan menos energía que las proteínas, pero más que los hidratos de carbono	
b- Requieren de una adecuada función pancreática para su absorción	
c- Las lipoproteínas de alta densidad (HDL) son las encargadas del transporte de colesterol hacia los tejidos	
d- El tejido adiposo blanco tiene como principal función la producción de calor	

6. Las proteínas... (Verdadero/Falso; Marcar la opción <b>correcta</b> )		
a- Comienza su digestión con el ácido clorhídrico gástrico	V	F
b- Las dipeptidasas se expresan en el borde en cepillo del enterocito	V	F
c- El Ciclo de la urea se da exclusivamente en el músculo esquelético	V	F
d- Los aminoácidos azufrados son deficitarios en la mayoría de las leguminosas	V	F

7. Las vitaminas... (Verdadero/Falso; Marcar la opción <b>correcta</b> )		
a- La eliminación del ácido retinoico es mayoritariamente biliar	V	F
b- El proceso de activación de la vitamina D comienza por un descenso de la calcemia	V	F
c- No existen vitaminas que se puedan sintetizar endógenamente	V	F
d- La cobalamina se absorbe por pinocitosis	V	F

8. Los minerales... (Verdadero/Falso; Marcar la opción <b>correcta</b> )		
a- La eficacia de la absorción en algunos minerales depende de su estado iónico	V	F
b- La lactosa mejora la absorción del calcio y del fósforo	V	F
c- La calcitonina provoca un aumento de la calcemia	V	F
d- Las recomendaciones de ingesta diaria de calcio y fósforo son inferiores a 500 mg/día	V	F

9. Indicar cuál es la sentencia correcta:		
a- El hierro hemo se encuentra en los vegetales		
b- El ácido fólico mejora la absorción del hierro		
c- El metabolismo del hierro en el ser humano está vinculado al de los glóbulos rojos		
d- Las recomendaciones de hierro para la edad adulta son iguales en hombres que en mujeres		

10. Respecto al agua		
a- El contenido en agua del organismo está en función del género y la edad		
b- Entre las entradas de agua al organismo se debe considerar el agua metabólica		
c- Uno de los mecanismos de control del agua corporal depende de la hormona antidiurética		
d- Todas son correctas		

11. Indicar cuál es la sentencia correcta:		
a- Las propiedades de fermentabilidad y solubilidad de la fibra están directamente relacionadas		
b- La fibra participa en la regulación del metabolismo lipídico		
c- La fibra soluble es la principal responsable del efecto laxante de la fibra dietética		
d- Todas son correctas		

12. En lo que respecta al metabolismo energético (Verdadero/Falso; Marcar la opción <b>correcta</b> )		
a- La energía metabolizable es igual a la energía aportada por los alimentos	V	F
b- La calorimetría indirecta se basa en la medida de la producción de calor	V	F
c- La superficie corporal influye en la tasa de metabolismo basal	V	F
d- El cociente respiratorio de los lípidos tiene un valor de 1	V	F

13. Respecto al valor nutritivo de los alimentos (Verdadero/Falso; Marcar la opción <b>correcta</b> )		
a- El índice químico de un alimento depende del aminoácido "limitante"	V	F
b- El coeficiente de digestibilidad de un nutriente relaciona el nutriente retenido frente al absorbido	V	F
c- El análisis de Weende permite una aproximación a la composición centesimal en nutrientes de un alimento	V	F
d- El Coeficiente de eficacia proteica (PER) permite definir la calidad proteica	V	F

14. Valoración del estado nutritivo. Indicar cuál es la sentencia NO correcta:		
a- El índice de masa corporal permite definir estadios de sobrepeso y obesidad		
b- Mediante el pliegue tricípital se puede determinar la masa grasa del individuo		
c- La obesidad central o de "manzana" se asocia generalmente con el género femenino		
d- Los métodos de evaluación de la ingesta permiten determinar el estado nutricional del individuo		

15. Requerimientos y recomendaciones (Verdadero/Falso; Marcar la opción <b>correcta</b> )		
a- Requerimiento y recomendación son sinónimos	V	F
b- Para el establecimiento de los requerimientos de un nutriente se utilizan estudios de balance de la utilización de ese nutriente	V	F
c- Las interacciones entre nutrientes afectan al establecimiento de los requerimientos y las recomendaciones	V	F
d- El nivel de ingesta máximo tolerable es un tipo de Ingesta Dietética de Referencia	V	F

16. Si hablamos de la composición corporal.... (Indicar la sentencia correcta)		
a- En un modelo bicompartimental del organismo, el esqueleto forma parte de la masa magra		
b- En peso seco, el calcio es el elemento químico mayoritario en el organismo		
c- El agua corporal total aumenta con la edad		
d- El índice de creatinina se puede emplear para determinar la masa grasa del individuo		

17. Respecto a la nutrición del bebé en el primer año de vida (Verdadero/Falso; Marcar la opción <b>correcta</b> )		
a- Las fórmulas lácteas de inicio (Leches 1) se recomiendan hasta el 4-6 mes de vida	V	F
b- Se debe evitar la utilización del almidón en las fórmulas lácteas de inicio	V	F
c- Las fórmulas lácteas de inicio suelen estar fortificadas en hierro	V	F
d- Las recomendaciones de proteína son las más altas a lo largo de la vida del individuo	V	F

18. En los individuos de edad avanzada (tercera edad)...(indicar la opción correcta)	
a- La ingesta de energía recomendada debe superar las 1600 kcal /día	
b- Se recomienda especialmente vigilar la ingesta de fibra	
c- De forma natural, se establece un balance negativo para el calcio	
d- Todas son correctas	

19. Indicar si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas		
a- En un embarazo programado estaría indicado aumentar la ingesta de ácido fólico incluso un mes antes del embarazo	V	F
b- La suplementación con hierro debería empezar a partir de la segunda mitad del embarazo	V	F
c- Durante el periodo de lactación, se comprueba cómo existe una relación directa entre estado nutricional de la madre y la cantidad de leche producida por la madre	V	F
d- Las recomendaciones de energía para la madre durante la lactación son inferiores a las del embarazo	V	F

20. Respecto a la alimentación del deportista (Verdadero/Falso; Marcar la opción <b>correcta</b> )		
a- Por norma general, el máximo beneficio para el deportista se consigue con ingestas de entre 500-600 gramos de hidratos de carbono al día	V	F
b- Tras la práctica del deporte, la ingesta de hidratos de carbono se debe retrasar al menos dos horas para mejorar la tasa de síntesis de glucógeno	V	F
c- La temperatura de los líquidos que ingiere el deportista durante la práctica de la actividad física debe estar alrededor de los 4°C	V	F
d- La mayoría de las ayudas ergogénicas que se encuentran en el mercado ofrecen marcados efectos positivos sobre el rendimiento del deportista	V	F

## Planilla de respuestas

	A	B	C	D
1				X
2			X	
3				X
4		X		
5		X		
6	V	V	F	V
7	V	V	F	V
8	V	V	F	F
9			X	
10				X
11			X	
12	F	F	V	F
13	V	F	V	V
14			X	
15	F	V	V	V
16	X			
17	V	V	V	V
18				X
19	V	V	V	F
20	V	F	F	F