

**La nutrición y la sociedad**  
**Cuestionario de evaluación**

## DATOS DEL CURSO

Nº expediente:  Nº Acción Formativa:  Nº grupo:   
Denominación acción:

## DATOS DEL ALUMNO

Apellidos:  Nombre:   
N.I.F

1. Según Grande Covián (1984) la nutrición puede definirse como el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentra en los alimentos.  
 Verdadero.  
 Falso.
2. El primer intento real de estudio científico en nutrición se debe a Lavoisier.  
 Verdadero.  
 Falso.
3. La dieta debe aportar la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales.  
 Verdadero.  
 Falso.
4. Un dietista-nutricionista es un profesional de la salud, con titulación universitaria, reconocido como un experto en alimentación, nutrición y dietética, con capacidad para intervenir en la alimentación de una persona o grupo, desde los siguientes ámbitos de actuación  
 Verdadero.  
 Falso.
5. Se considera que una persona presenta sobrepeso cuando su IMC está comprendido entre 20.0 y 25.9 kg/m<sup>2</sup>.  
 Verdadero.  
 Falso.

6. El sobrepeso y la obesidad pueden definirse como una excesiva acumulación de grasa, general o localizada, en el cuerpo.
- Verdadero.
  - Falso.
7. Una de las consecuencias de la obesidad es:
- Hipertensión arterial.
  - Sordera.
  - Trastorno disociativo.
  - Retraso en el desarrollo.
8. En España cada vez se consumen más grasas saturadas, más carne roja y menos frutas, más bollería industrial y menos cereales integrales, más televisión y menos deporte.
- Verdadero.
  - Falso.
9. ¿Qué es la transición nutricional?
- Una secuencia de modificaciones en la nutrición, con respecto a la frecuencia con la que comemos.
  - Una secuencia de modificaciones en la alimentación relacionada con los cambios económicos, sociales, demográficos y con factores de salud.
10. El desayuno contribuye a una correcta distribución de las calorías a lo largo del día.
- Verdadero.
  - Falso.

FIRMA DEL TUTOR

FIRMA DEL ALUMNO

## DATOS DEL CURSO

Nº expediente:  Nº Acción Formativa:  Nº grupo:   
Denominación acción:

## DATOS DEL ALUMNO

Apellidos:  Nombre:   
N.I.F

1. La mayoría de la publicidad y la industria alimenticia para niños anuncian alimentos ricos en :
  - Azúcares y grasas (bollería, golosinas, patés, pizzas y postres lácteos dulces).
  - Proteínas (huevos y pescado).
  - Vitaminas y minerales (frutas del tiempo).
  - Agua.
2. A la hora de combinar los alimentos en la dieta diaria, debemos consumir:
  - Varias frutas al día.
  - Verduras en un 30%.
  - Legumbres dos veces por semana.
  - Todas son correctas.
3. Los alimentos que pertenecen al mismo grupo pueden ser intercambiables:
  - No, nunca.
  - Depende de las características de la persona.
  - Sí, siempre en las cantidades adecuadas.
  - Ninguna es correcta.
4. Tipos de consumidores:
  - Consumidor de marca, y consumidor de no-marca.
  - Consumidor de marca, y consumidor de marca azul.
  - Consumidor de marca, y consumidor de marca blanca.
  - Consumidor, y no-consumidor.
5. El concepto de una dieta sana ha cambiado mucho en los últimos años. Elegir la respuesta correcta.
  - Se ha pasado escoger los alimentos más saludables y de evitar aquellos que incrementan el riesgo de contraer enfermedades, a consumir las cantidades justas de cada tipo de alimento.
  - Se ha pasado de consumir las cantidades justas de cada tipo de alimento y de evitar deficiencias, a escoger los alimentos más saludables y de evitar aquellos que incrementan el riesgo de contraer enfermedades.
  - Se ha pasado de consumir grandes cantidades de alimento, a escoger los alimentos más ligeros o light.
  - Se ha pasado de consumir las cantidades justas de cada tipo de alimento y de evitar deficiencias, a escoger los alimentos más baratos, independientemente, de si conllevan o no riesgo de contraer enfermedades.

6. Qué opción es la correcta:

- La familia es el núcleo básico de la alimentación.
- No es una buena propuesta calcular la alimentación semanal.
- A la hora de comprar, lo más caro es lo mejor.
- El transporte a casa no influye en los alimentos.

7. Se considera comida rápida los siguientes alimentos:

- Hamburguesas, salchichas, bocadillos, y verdura fresca.
- Hamburguesas, salchichas, bocadillos, pizzas y frutas.
- Hamburguesas, salchichas, bocadillos, pizzas y ensaladas.
- Hamburguesas, salchichas, bocadillos, pizzas y tapas.

8. ¿Se puede comer sano en un restaurante?:

- No, nunca.
- Depende del restaurante.
- Sí, si se elige lo que se come con cuidado.
- Ninguna es correcta.

9. ¿Qué son los colorantes, edulcorantes, conservadores, estabilizantes, espesantes, humectantes, antioxidantes, y gasificantes?:

- Precocinados.
- Conservas.
- Congelados.
- Aditivos.

10.Cuál de las siguientes opciones es una ventaja del consumo de precocinados (refrigerados y congelados):

- Son platos fáciles de preparar.
- Son alimentos más indigestos.
- Contienen más sodio y calorías.
- Corta conservación.

FIRMA DEL TUTOR

FIRMA DEL ALUMNO

## DATOS DEL CURSO

Nº expediente:  Nº Acción Formativa:  Nº grupo:   
Denominación acción:

## DATOS DEL ALUMNO

Apellidos:  Nombre:   
N.I.F

1. ¿Qué información aportan las etiquetas de los productos alimenticios?:
  - La lista de ingredientes y las fechas de caducidad.
  - Bajo en calorías o menos calorías.
  - Light y sin.
  - Todas son correctas.
  
2. Los cortes de carne que debemos incorporar a la dieta son :
  - Los cortes con más grasa.
  - Los cortes con menos grasa.
  - Todos los cortes del animal cárnico son sanos.
  - La pechuga del pollo.
  
3. Elige la opción correcta:
  - Es aconsejable comprar frutas y verduras de temporada.
  - Los productos que parecen perfectos son los mejores.
  - La leche normal, el queso, y otros productos lácteos no contienen grasas saturadas.
  - La compra de leche y productos lácteos no deben ser pasteurizados.
  
4. Los sorbetes no contienen azúcar.
  - Verdadero.
  - Falso.
  
5. Media taza de helado de calidad alta equivale a 20 gramos de grasa.
  - Verdadero.
  - Falso.

6. Sobre la *pirámide alimenticia* en España. Elige la opción correcta:
- La parte próxima a la base contiene los alimentos de consumo diario o semanal.
  - La parte próxima al vértice recoge los alimentos de consumo ocasional.
  - Incluye la actividad física diaria y agua.
  - Todas son correctas.
7. Según los términos cuantitativos o cualitativos, podemos diferenciar varios tipos de nutrientes:
- En términos cualitativos: Macronutrientes/Micronutrientes; y en términos cuantitativos: Esenciales/No esenciales.
  - En términos cuantitativos: Macronutrientes/Micronutrientes; y en términos cualitativos: Esenciales/No esenciales.
  - En términos cuantitativos: Maxinutrientes/Mininutrientes; y en términos cualitativos: Esenciales/No esenciales.
  - En términos cualitativos: Macronutrientes no esenciales; y en términos cuantitativos: Micronutrientes esenciales.
8. Qué opción es la correcta:
- El colesterol no es malo, al contrario, es imprescindible.
  - Los niveles de colesterol muy altos o muy bajos son beneficiosos para la salud.
  - Todo el colesterol es malo.
  - Ninguna de las anteriores es correcta.
9. Los monosacáridos, disacáridos y polisacáridos son:
- Lípidos.
  - Proteínas.
  - Hidratos de carbono.
  - Minerales.
10. El Gasto Energético total (GET) de una persona se calcula mediante:
- El Gasto Energético Rápido (GER) + Actividad Física (AF).
  - El Gasto Energético en Reposo (GER) + Actividad Final (AF).
  - El Gasto Energético en Reposo (GER) + Actividad Física (AF).
  - El Gasto Empleado en Realizar actividades (GER) + la Actividad Física (AF).

FIRMA DEL TUTOR

FIRMA DEL ALUMNO

DATOS DEL CURSO			
Nº expediente:	<input type="text"/>	Nº Acción Formativa: <input type="text"/>	Nº grupo: <input type="text"/>
Denominación acción:	<input type="text"/>		
DATOS DEL ALUMNO			
Apellidos:	<input type="text"/>	Nombre:	<input type="text"/>
N.I.F	<input type="text"/>		

1. En la base de la pirámide están alimentos como los dulces y grasas, lo cual indica que deberían ser la proporción más grande de nuestra dieta.  
 Verdadero.  
 Falso.
2. El Ministerio de Agricultura de Estados Unidos creó la pirámide de los alimentos en 1992.  
 Verdadero.  
 Falso.
3. En 2004 se propuso la nueva pirámide de la buena alimentación, cuya base es el ejercicio diario y el control de peso.  
 Verdadero.  
 Falso.
4. Una de las funciones de los nutrientes de los alimentos es la regulación hormonal.  
 Verdadero.  
 Falso.
5. Las verduras y hortalizas son alimentos estructurales.  
 Verdadero.  
 Falso.

6. Aceites y grasas se consideran alimentos energéticos.

Verdadero.

Falso.

7. Una persona sana y bien nutrida puede vivir incluso 60 o 70 días sin consumir alimento.

Verdadero.

Falso.

8. Una ingesta elevada de agua tiene consecuencias fisiológicas graves, ya que se pueden colapsar los riñones.

Verdadero.

Falso.

9. El magnesio se considera un micromineral.

Verdadero.

Falso.

10. Los minerales cumplen una función reguladora en nuestro organismo.

Verdadero.

Falso.

FIRMA DEL TUTOR

FIRMA DEL ALUMNO