



EXAMEN DE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.

(CONVOCATORIA DE JÁVEA, 2019)

RESUELTO POR CARLOS MEJÍAS, PROFESOR DE FIT GENERATION

1. ¿El sorbitol es un poliol?

Sí.

2. ¿Qué significa que el consumo de un alimento fuente de hidratos de carbono produce un índice glucémico bajo?

Modifica poco la glucemia, en comparación con el alimento de referencia (glucosa o pan blanco)

3. Concepto de aminoácido esencial:

Son los aminoácidos que el cuerpo no puede producir en cantidad suficiente y el aporte de ellos en la dieta es imprescindible para poder realizar las funciones fisiológicas en las que estén involucrados.

4. Respecto a la fibra dietética ¿Se obtiene por utilización de amilasas y proteasas?

No, las amilasas y las proteasas no pueden romper los enlaces de los compuestos que aportan fibra dietética

5. Respecto al enlace glucosídico ¿Se produce entre dos monosacáridos?

Sí.

6. Respecto al hierro ¿El ácido ascórbico favorece la absorción de hierro no hemo?

Sí.

7. El cromo se ha asociado con ¿El metabolismo de la glucosa?

Forma parte del Factor de Tolerancia a la Glucosa (FTG) que ayuda a la insulina a regular la glucemia.

8. Respecto a la acidosis metabólica ¿Puede producirse en diabetes descompensadas?

Si.

9. Anota la fórmula del ácido Linoleico

C18:2 ω6

10. Un aumento de la osmolaridad plasmática se regula por:

Regulación hormonal de ADH o Aldosterona.

11. Indica ¿que favorece la absorción de calcio?

La Vitamina D, cuando hay necesidades aumentadas, acidez gástrica normal y la lactosa o proteínas.

12. Indica respecto al potasio ¿Abunda en el medio extracelular?

No, en el intracelular.



13. Respecto al aceite de soja, es cierto que ... ¿Contiene ácido erúico, que se elimina en el proceso de refinado?

No, es en el aceite de colza.

14. Indica ¿Qué es la hipersensibilidad retardada?

Es la respuesta inflamatoria ante un antígeno determinado, que puede ser no reactiva

15. Respecto al té verde es cierto que ¿Se obtiene desecando y fermentando las hojas de té?

Según el CAE, el té verde es un producto no fermentado

16. Indica qué parámetro utilizaremos para medir el compartimento proteico visceral:

Masa magra

17. La dieta macrobiótica se caracteriza:

Atribuye a los distintos alimentos una de las dos fuerzas o principios existentes, **el Yin** (fuerza suave, alcalina o femenina) **y el Yang** (resistencia, ácida o masculina). La dieta consiste principalmente en cereales y es limitada en agua.

18. Indica las limitaciones nutricionales del vegetarianismo:

Puede darse déficit de vitamina B12, la calidad de las proteínas puede ser insuficiente, produciéndose algún déficit de aminoácidos, el calcio y el hierro pueden no absorberse correctamente y en determinadas situaciones fisiológicas, puede no cubrir los requerimientos energéticos.

19. Respecto a las comidas testigo, ¿Deben conservarse en refrigeración o congelación un mínimo de una semana?

Según el RD 3484/2000 se deben conservar un mínimo de 2 días adecuadamente (en refrigeración o congelación).

20. Indica respecto a las dietas higienistas ¿Se considera que la ingesta de alimentos agrupados, resta eficacia a la acción específica de los enzimas digestivos al interferirse entre ellos?

Sí.

21. ¿Por qué tienen carácter reductor los monosacáridos?

Porque poseen un grupo carbonilo, cediendo electrones con facilidad y oxidándose, dando como resultado diversos ácidos

22. ¿Qué vitamina puede ser sintetizada a partir del aminoácido triptófano?

Niacina

23. ¿El glucógeno, tiene naturaleza proteica?

No, es un polisacárido de glucosa.

24. Un animal experimental, ingiere 20 g de nitrógeno alimentario y excreta 5g de nitrógeno. ¿Cuál es su coeficiente de digestibilidad?

$D = \text{Nitrógeno absorbido} / \text{Nitrógeno ingerido} \times 100 = 20 - 5 / 20 \times 100 = 15 / 20 \times 100 = 75\%$



25. Respecto a las ingestas dietéticas de referencia ¿Indican la cantidad de macronutrientes, expresada en porcentaje que debe consumir la población en general?

Macronutrientes no, micronutriente sí.

26. La composición óptima en hidratos de carbono para una bebida utilizada para la reposición hídrica y para ayudar energéticamente al sujeto que realiza ejercicio físico es:

4-8% de HC. Principalmente, glucosa, sacarosa o maltodextrinas, pero no fructosa, que es de absorción lenta y puede producir problemas intestinales.

27. Las dietas restrictivas clásicas (Atkins) tienen su fundamento en:

La obesidad y los problemas de salud relacionados, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas, son culpa de la típica dieta baja en grasa y alta en carbohidratos. Esta dieta restringe los carbohidratos a una cantidad muy pequeña, dependiendo de la fase en la que te encuentres (hay 4 fases).

28. ¿La leche materna posee un elevado contenido en hierro?

La leche materna es pobre en hierro, pero su biodisponibilidad es muy elevada y puede cubrir las necesidades hasta los 6 meses.

29. ¿Con qué tipo de fármacos puede presentar interacción un elevado consumo de espinacas crudas, coliflor cruda, lechuga y brócoli crudo?

Eutirox.

30. Para valorar la distribución de la grasa corporal se utiliza:

Medida de pliegues, perímetros de cintura y cadera, bioimpedancia eléctrica, DXA, etc.