

ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DEL LITORAL
PROGRAMA DE ESPECIALIZACION TECNOLOGICA EN ALIMENTOS
PRIMERA EVALUACION DE NUTRICION

Nombre: _____

Fecha: _____

Esta evaluación tiene un valor de 70 puntos

Marque con una x la respuesta que ud. considere correcta, NO se aceptarán tachones ni el uso de líquido corrector. Lea bien las preguntas antes de contestar.

1.- Son cantidades de energía y nutrientes que un individuo sano o enfermo debe obtener de los alimentos para conservar la salud y realizar sus funciones en condiciones óptimas

- recomendación
 dietética
 menú
 ninguna de las anteriores

2.- Proporciona todos los elementos nutritivos esenciales en cantidades suficientes para un individuo determinado

- porción menú
 dieta ración

3.- La cantidad de ácido ascórbico que debe consumir un adulto en el día es

- 6 g
 60 g 60 mg
 6 mg

4.- Son los alimentos necesarios para asegurar el correcto funcionamiento del cuerpo humano

- alimentos plásticos alimentos funcionales
 alimentos reguladores alimentos energéticos

5.- Mantiene el equilibrio de calcio y fósforo, ya que permite su absorción intestinal

- vitamina D vitamina C
 vitamina E vitamina K

6.- Conociendo el valor energético que proporciona cada gramo de nutriente; si consumo 15 g de proteínas, 45 g de carbohidratos y 4 g de lípidos cuántas kilocalorías estaría consumiendo:

- 356 276
 351 240

7.- El hombre no puede metabolizar la fibra por falta de la enzima....

- lactasa maltasa
 celulasa sacarasa

8.- En una dieta un individuo debe consumir 2500 calorías, cuál debería ser el total de agua que debe consumir?

- 250 ml 2.5 lit
 2 lit 2000 ml

9.- Es el resultado de un conjunto de funciones armónicas solidarias entre sí que tienen por finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida

alimentación requerimiento

nutrición recomendación

10.- Entre sus funciones está que actúa en el metabolismo del triptófano y actúa como coenzima que facilita la liberación del glucógeno del hígado y músculo

cianocobalamina ácido fólico

piridoxina filoquinona

11.- El Calcio está involucrado en la respuesta del sistema cardiovascular a los agentes que afectan la presión arterial

verdadero

falso

12.- Comparte ciertas propiedades con el calcio y con el potasio, además del sodio

magnesio yodo

cromo zinc

13.- Esta vitamina está distribuida en todos los órganos y tejidos del organismo, su presencia es prácticamente universal al igual que la niacina y la B2

tiamina biotina

riboflavina retinol

14.- El déficit de esta vitamina produce la disminución de la absorción de Calcio

vitamina C vitamina A

vitamina D vitamina K

15.- actúa principalmente a nivel de huesos y esmalte de dientes

flúor selenio zinc cromo

16.- La alimentación es :

acto involuntario, externo , independiente

acto interno, voluntario, dependiente

acto externo, voluntario, dependiente

parte de un todo

17.- Un déficit de la vitamina C ocasiona

osteoporosis xeroftalmia cretinismo escorbuto

18.- Cuál de estas funciones no se realiza por el consumo de fibra?

aumenta el volumen de las heces

acelera la velocidad de absorción intestinal

disminuye la velocidad del tracto intestinal

aumenta la barrera de formación de radicales libres

19.- la pectina es una fibra insoluble

verdadero

falso

20.- Es la parte más dura del vegetal, el tallo

lignina

celulosa

mucílago

hemicelulosa