

CUADERNO DE EJERCICIOS DE APOYO DOMICILIARIO Y ALIMENTACIÓN FAMILIAR

Muestra gratuita

IDEASPROPIAS
editorial

IDEASPROPIAS

editorial

- ▶ Compra este libro
- ▶ Compra el e-book

Muestra gratuita



Muestra gratuita

Cuaderno de ejercicios de
Apoyo domiciliario y alimentación familiar

IDĒASPROPIAS
editorial

Cuaderno de ejercicios de Apoyo domiciliario y alimentación familiar

1.^a edición
Ideaspropias Editorial, Vigo, 2020
ISBN: 978-84-9839-639-3
Formato: 17 cm × 24 cm
Páginas: 176

CUADERNO DE EJERCICIOS DE APOYO DOMICILIARIO Y ALIMENTACIÓN FAMILIAR

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

DERECHOS RESERVADOS 2020, respecto a la primera edición en español, por
© Ideaspropias Editorial.

ISBN: 978-84-9839-639-3
Depósito legal: VG-224-2020
Impreso en España - Printed in Spain


Ideaspropias Editorial ha incorporado en la elaboración de este material didáctico citas y referencias de obras divulgadas y ha cumplido todos los requisitos establecidos por la Ley de Propiedad Intelectual. Por los posibles errores y omisiones, se excusa previamente y está dispuesta a introducir las correcciones pertinentes en próximas ediciones y reimpressiones.

ÍNDICE



DATOS DE IDENTIFICACIÓN	5
INTRODUCCIÓN	7
ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	9
AUTOEVALUACIONES	11
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	55
PRÁCTICAS PRESENCIALES	75
PRUEBAS DE EVALUACIÓN FINAL	81
SOLUCIONES A LAS AUTOEVALUACIONES	87
SOLUCIONES A LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	109
SOLUCIONES A LAS PRÁCTICAS PRESENCIALES	141
SOLUCIONES A LAS PRUEBAS DE EVALUACIÓN FINAL	167

Muestra gratuita

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

	Denominación del CP	SSCS0108 Atención sociosanitaria a personas en el domicilio.
	Real decreto	Real decreto 1379/2008, de 1 de agosto, por el que se establecen dos certificados de profesionalidad de la familia profesional Servicios socioculturales y a la comunidad que se incluyen en el Repertorio Nacional de certificados de profesionalidad, modificado por el Real Decreto 721/2011, de 20 de mayo, por el que se establecen cuatro certificados de profesionalidad de la familia profesional Servicios socioculturales y a la comunidad que se incluyen en el Repertorio Nacional de certificados de profesionalidad y se actualizan los certificados de profesionalidad establecidos como anexo I y II en el Real Decreto 1379/2008, de 1 de agosto.
	Denominación y horas del módulo formativo	MF0251_2: Apoyo domiciliario y alimentación familiar (210 horas).
	Denominación y horas de las unidades formativas que conforman el módulo formativo	UF0125: Gestión, aprovisionamiento y cocina en la unidad familiar de personas dependientes (60 horas). UF0126: Mantenimiento, limpieza y organización del domicilio de personas dependientes (60 horas).
	Unidad de competencia asociada	UC0251_2 Desarrollar las actividades relacionadas con la gestión y funcionamiento de la unidad convivencial.
	Nivel de cualificación	Según el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales, la realización de este certificado equivale a una titulación equivalente al nivel 2, lo que acredita: <ul style="list-style-type: none"> - Competencia en actividades determinadas que pueden ejecutarse con autonomía. - Capacidad de utilizar instrumentos y técnicas propias. - Conocimientos de fundamentos técnicos y científicos de la actividad del proceso.
	Objetivos generales	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar el plan de trabajo en el domicilio, adaptando las actuaciones de intervención a las necesidades de la unidad convivencial. - Efectuar la compra y colocación de alimentos, enseres y otros productos básicos de uso domiciliario. - Aplicar procedimientos de administración y control de los gastos del domicilio. - Mantener los domicilios en condiciones óptimas de orden e higiene, garantizando la accesibilidad y contribuyendo a evitar



	Objetivos generales	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar las técnicas básicas de cocina para la elaboración de menús, en función de las características de los miembros de la unidad familiar.
	Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar el plan de trabajo a partir del programa interdisciplinar y de las características de la persona usuaria y de su unidad convivencial. - Evaluar el plan de trabajo a partir de la información registrada en el día a día, detectando progresos o cambios en las necesidades de la persona usuaria y comparando los resultados obtenidos con los previstos. - Optimizar los recursos económicos de la unidad convivencial elaborando un presupuesto basado en las necesidades y gustos de los miembros, teniendo en cuenta los ingresos, los gastos y el plan de actuación. - Promover la autonomía de la persona usuaria, instándole a que participe en la elaboración del presupuesto, en la compra y almacenamiento de productos y en la preparación de elaboraciones. - Satisfacer necesidades nutricionales de la persona usuaria, manteniendo productos, útiles y espacio en condiciones higiénicas y conservando y elaborando alimentos. - Informar al usuario y a los miembros de su unidad convivencial sobre hábitos higiénicos; organización del espacio; sistemas de alarmas, telealarmas, telefonía móvil y teleasistencia; y sobre otras ayudas técnicas, fomentando su participación. - Limpiar el domicilio y la ropa empleando productos apropiados, siguiendo las indicaciones del plan de trabajo y los procedimientos establecidos. - Organizar el mobiliario y los enseres basándose en las necesidades y gustos del usuario, buscando la accesibilidad del domicilio y la funcionalidad. - Reciclar los residuos, manteniendo el domicilio en perfectas condiciones higiénicas. - Verificar, de forma periódica, el óptimo funcionamiento de alarmas y ayudas técnicas.

INTRODUCCIÓN

El **MF0251_2: Apoyo domiciliario y alimentación familiar** es el tercer módulo formativo del certificado de profesionalidad de SSCS0108 Atención sociosanitaria a personas en el domicilio. El referente teórico de este cuaderno de actividades está recogido en el manual *Apoyo domiciliario y alimentación familiar* publicado por Ideaspropias Editorial.

Este cuaderno aúna ejercicios de realización individual por parte del alumnado cuyo objetivo es la adquisición de capacidades, habilidades y competencias por parte del lector/alumno a través de estos recursos didácticos.

En este material didáctico se han incluido los siguientes tipos de ejercicios:

- **Autoevaluaciones:** se trata de una relación de preguntas tipo test sobre los contenidos ajustados al temario del módulo formativo. Pueden constar de preguntas de diverso tipo: verdadero o falso, respuesta simple (una opción correcta) o respuesta múltiple (varias opciones correctas). Cuando se trate de preguntas de respuesta múltiple se indicará después del enunciado. En las soluciones se presentará la respuesta correcta y su justificación.
- **Actividades de aprendizaje:** se proponen una serie de actividades (resolución práctica, trabajos de investigación, etc.) para la adquisición de las capacidades, competencias y habilidades necesarias para el desempeño de la práctica profesional. Este tipo de prácticas pueden incluir una o varias preguntas a las que el alumnado debe dar respuesta, utilizando los conocimientos adquiridos a lo largo del estudio de los contenidos del módulo formativo. Asimismo, se incluyen propuestas de soluciones para facilitar la tarea de valoración de la actividad por parte del docente, así como unas pautas que facilitan al docente la adaptación de estos ejercicios para plantearlos en el aula presencial o virtual como actividades colaborativas.
- **Prácticas presenciales:** para el correcto aprendizaje de ciertas capacidades profesionales, la formación recibida bajo modalidad de teleformación necesita ser complementada con formación presencial. En este cuaderno se incluyen estos ejercicios para que el docente los plantee a sus alumnos y estos pongan en práctica las capacidades que debe adquirir y que son necesarias para el logro de su cualificación. En ellas contará con el apoyo del docente, quien en todo momento lo guiará y acompañará en el proceso de aprendizaje, y tras la corrección de los ejercicios, le planteará al alumno, en caso de que lo considere conveniente, un plan de acción específico para que pueda profundizar en aquellos aspectos que se necesiten reforzar.

• **Prueba de evaluación final:** para realizar con éxito esta prueba se recomienda que el alumno haya realizado cada una de las actividades de autoevaluación y de aprendizaje para realizar con éxito esta prueba. Esta consiste en un examen donde se evaluará al alumnado con relación a todos los contenidos y capacidades del módulo formativo. Este examen estará compuesto por:

- Preguntas de desarrollo similares a las actividades de aprendizaje realizadas durante el desarrollo del curso.
- Ejercicios con un enfoque práctico, en donde, tras la exposición de una situación real debidamente contextualizada, el alumnado deberá plantear una propuesta de actuación o solución al caso utilizando todos los recursos que se consideren necesarios y que están relacionados con los contenidos ajustados al módulo formativo.

En este cuaderno se presentará la solución a la prueba de evaluación final de este módulo formativo.

Estamos concienciados/as con la igualdad de género y el uso de un lenguaje igualitario y no discriminatorio. Hecha esta aclaración, debemos indicar que no usaremos la fórmula masculino/femenino para evitar ser repetitivos/as. Para favorecer la legibilidad del cuaderno, usaremos la forma masculina entendiéndose que hace referencia a ambos géneros.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Este cuaderno aúna actividades de aprendizaje y ejercicios de autoevaluación, cuyo objetivo es la adquisición de capacidades, habilidades y competencias por parte del lector a través de estos recursos didácticos. Se trata de una propuesta individual, pero se han incluido pautas para facilitar al personal docente la adaptación de estos ejercicios para plantearlos en el aula presencial o virtual como un trabajo colaborativo.

En el desarrollo de estas prácticas se han tenido en cuenta **estrategias metodológicas** centradas en el docente o tutor que imparte esta formación y también en el alumnado que la cursa tanto en modalidades de teleformación, presenciales y *b-learning*. De este modo, las estrategias metodológicas se centran en:

- **Estrategias de aprendizaje individual del alumno:** se concretan en diferentes métodos de trabajo por parte del alumnado:
 - **Métodos de estudio:** el alumno/lector deberá hacer una lectura comprensiva del contenido del manual formativo *Apoyo domiciliario y alimentación familiar* para adquirir los conocimientos y desarrollar las competencias necesarias para la consecución de los objetivos de la formación.
 - **Métodos de resolución de problemas:** el alumno/lector deberá dar respuesta a diferentes actividades relacionadas con las capacidades y los criterios de evaluación especificados en el anexo del real decreto del certificado de profesionalidad de Atención sociosanitaria a personas en el domicilio. Actividades de respuesta semiestructurada, actividades de autoevaluación o estudios de caso son algunos de los instrumentos mediante los que el alumno/lector tendrá que trabajar. Este método se utiliza en las autoevaluaciones, cuyo objetivo es responder a los interrogantes que vayan surgiendo durante el desarrollo del curso y reforzar el proceso enseñanza-aprendizaje.
- **Estrategias de aprendizaje colaborativo:** a lo largo de este cuaderno, se indicarán unas pautas para desarrollar estas actividades de forma grupal con el fin de fomentar la interacción entre el alumnado y el trabajo colaborativo.
- **Estrategias centradas en el docente:** en las actividades de aprendizaje se presentan propuestas de solución. Es conveniente seguir el orden de ejecución de las cuestiones de autoevaluación, las actividades de aprendizaje y la prueba de evaluación final tal como están expuestas en este libro. Las estrategias centradas en el docente son las siguientes:

- **Estrategias de control de la comprensión:** el docente puede plantear los ejercicios de este cuaderno en el aula presencial o virtual. Después deberá revisar y corregir cada una de las actividades realizadas por el alumnado con el fin de detectar posibles carencias y aportar toda la información necesaria para que alcancen los objetivos previstos.
- **Estrategias de dinamización:** el docente podrá adaptar los ejercicios de autoevaluación, las actividades de aprendizaje y la prueba de evaluación final para facilitar e incentivar la participación del alumnado. Para ello, podrá crear una comunidad de aprendizaje en la que el alumnado interactuará continuamente con sus compañeros y estos a su vez con el docente. Esta interacción fomentará su motivación y garantizará un aprendizaje activo. Para facilitar esta estrategia, en este cuaderno se han incluido unas pautas para desarrollar las actividades individuales como colaborativas.
- **Estrategias de apoyo al aprendizaje:** en función de la información obtenida a través del seguimiento y revisión de las actividades realizadas por el alumnado, el docente planificará tutorías de seguimiento para reforzar las competencias desarrolladas por cada estudiante y cubrir posibles déficits de aprendizaje. Además, utilizará métodos de organización de la información como la recomendación de contenidos, que plasmará en el plan de trabajo individualizado.

Autoevaluación 1

1. Paloma y Joaquín son un matrimonio de mediana edad. Tras un accidente cerebrovascular, Paloma tiene dificultades en la movilidad y el habla. Joaquín no puede ayudarla todo lo que le gustaría, porque trabaja durante el día para mantener económicamente a la familia. Esta situación provoca que los hijos de ambos, Martín y Silvia, de 10 y 8 años respectivamente, se encuentren desatendidos la mayor parte del tiempo. Hay factores que pueden incidir directamente sobre Martín y Silvia. ¿Sabrías identificar cuáles son? (Respuesta múltiple).

- a. Psicológicos.
- b. Contextuales.
- c. Físicos.
- d. Sociales.

2. ¿Qué tipo de factores físicos afectan a una usuaria que, como Paloma, ha sufrido un accidente cerebrovascular? (Respuesta múltiple).

- a. Envejecimiento.
- b. Falta de movilidad y resistencia.
- c. Trastornos de personalidad.
- d. Afectación de las capacidades sensoriales.

3. ¿Cuáles de estas tareas puedes realizar con una usuaria como Paloma? (Respuesta múltiple).

- a. Paseos.
- b. Ayuda en la movilidad.
- c. Realización de ejercicios físicos controlados.
- d. Estimulación cognitiva.

4. La unidad convivencial está formada por Paloma, Joaquín y sus dos hijos menores. Se trata entonces de una unidad convivencial del tipo...

- a. Unifamiliar.
- b. Monoparental.
- c. Extensa.
- d. Nuclear.

5. En un caso como este, en el que uno de los padres está ausente y el otro presenta una situación de dependencia, es recomendable que todos los miembros reciban apoyo psicosocial.

- a. Verdadero.
- b. Falso.

6. Necesitarás identificar las necesidades de Paloma, Martín y Silvia para poder enumerar y secuenciar las tareas que llevarás a cabo e incluirlas en el plan de trabajo.

- a. Verdadero.
- b. Falso.

7. Para diagnosticar las necesidades de Paloma y cubrir todas las áreas, ¿qué acciones debes realizar? (Respuesta múltiple).

- a. Análisis de la situación.
- b. Valoración de necesidades y demandas.
- c. Distribución de las tareas y actividades propuestas.
- d. Selección de soluciones.

8. Para que el plan de trabajo aplicado a Paloma funcione, debe ser: (Respuesta múltiple).

- a. Eficaz.
- b. Rígido.
- c. Estandarizado.
- d. Integral.

9. En cuanto a la realización de las tareas domésticas, debes evitar la participación de Paloma, pues tu labor consiste en liberarla.

- a. Verdadero.
- b. Falso.

10. ¿Cuál de estas herramientas puede resultar útil para asegurarte de que el plan de trabajo se lleve a cabo de manera eficaz?

- a. Informes de seguimiento.
- b. Hojas de registro.
- c. Anotaciones en un cuaderno particular.
- d. Plan de trabajo.

Muestra gratuita

Muestra gratuita

Autoevaluación 2

1. Alfonso te pide que realices un ajuste presupuestario para un matrimonio mayor, Lorenzo y Carmen. Después de disfrutar durante años de una posición económica desahogada, el matrimonio se ha visto obligado a recortar sus gastos tras la detección de la dolencia de Lorenzo. Este recibe una pensión de invalidez y Carmen dispone de rentas derivadas de algunas herencias, por lo que sus ingresos mensuales son bastante bajos y, sin embargo, sus gastos parecen no parar de aumentar. Las hijas de Carmen y Lorenzo los visitan todas las tardes para ayudarlos en lo que necesiten, pero no es necesario hacerlas partícipes de la nueva distribución presupuestaria.

- a. Verdadero.
- b. Falso.

2. Para averiguar en qué están gastando el dinero, determinas los gastos fijos de la pareja. ¿Cuáles de los siguientes forman parte de esta categoría? (Respuesta múltiple).

- a. Seguros.
- b. Consumo eléctrico.
- c. Cuota de la comunidad de vecinos.
- d. Compra de alimentos.

3. En el antiguo presupuesto, aparecen algunas entradas que no corresponden a la partida de gastos ordinarios. ¿Cuáles de los siguientes pertenecen a esta categoría? (Respuesta múltiple).

- a. Medicamentos.
- b. Viajes.
- c. Reparaciones.
- d. Internet.

4. Para mantener un control sobre los gastos de la pareja, debes priorizar unos gastos sobre otros. A continuación, se citan algunos de los productos que ne-

cesitan. ¿Cuáles son prioritarios para mantener una buena calidad de vida? (Respuesta múltiple).

- a. Calzado.
- b. Detergente.
- c. Televisor.
- d. Billetes de tren para asistir a una reunión familiar.

5. Además de las dificultades económicas de la pareja, Lorenzo está perdiendo movilidad progresivamente, de modo que es muy probable que necesite usar una silla de ruedas muy pronto. ¿Qué tipo de condicionantes te encuentras en esta unidad convivencial? (Respuesta múltiple).

- a. Económicos.
- b. Sociofamiliares.
- c. Cambios en el estado de salud.
- d. Contextuales.

6. Ante la necesidad de involucrar a los/las usuarios/as en el control de gastos sin perjudicar su autodeterminación, decides poner en marcha un sistema de registro con el que organizar la documentación, de manera que puedan consultarlo en cualquier momento y tomen sus propias decisiones.

- a. Verdadero.
- b. Falso.

7. Carmen y Lorenzo viven en un piso, en el que a menudo surgen pequeñas averías. ¿De qué manera se pueden abordar estos gastos con mayor eficacia?

- a. Restando dinero de otras partidas presupuestarias.
- b. Restando dinero de las partidas presupuestarias menos importantes.
- c. Destinando una partida a ahorros.
- d. Dejando de pagar ciertas cuotas que pueden demorarse, como la cuota de la comunidad de vecinos.

8. A Carmen le está costando adaptarse a la nueva situación, pues ha tenido que renunciar a algunos lujos y comodidades. ¿De qué modo le ayudarás a suavizar el impacto de estos cambios?

- a. Explicándole que su situación actual no le permite continuar con su tren de vida anterior.

- b. Permitiéndole que siga con sus hábitos minimizando gastos en otras partidas si fuese necesario.
- c. Incluyendo en el presupuesto una partida para deseos, ayudándola así a ser consciente de su actual situación sin que por ello deba renunciar a todos sus hobbies o aficiones.
- d. Incluyendo en el presupuesto una partida para deseos que se priorizará sobre otras, como la de gastos imprevistos.

9. A pesar de las medidas tomadas, Carmen no termina de sentirse segura con el control de gastos y te pide ayuda en este asunto. Para ello: (Respuesta múltiple).

- a. Le prohíbes ciertas actividades que solía hacer y que conllevan un gasto económico.
- b. Le pides su colaboración en la distribución, administración y control de las distintas partidas económicas.
- c. Le racionas la cantidad de dinero con la que puede salir de casa.
- d. Organizáis un recuento diario de gastos para comprobar que se ajusta a las asignaciones de gastos establecidas.

10. Por último, le pides a la pareja que te facilite las facturas del último año, pues esa es la mejor herramienta de la que dispones para calcular y abordar imprevistos.

- a. Verdadero.
- b. Falso.

Muestra gratuita

Autoevaluación 3

1. Eres el técnico de atención sociosanitaria de Jacobo, un usuario del servicio de ayuda a domicilio (SAD) que es intolerante a la lactosa y con dieta hiposódica. Jacobo pertenecía a una de las familias con más abuelo de la ciudad. Pese a la cuantía mínima que percibe por su jubilación, todos los meses compra lomo y jamón ibérico de bellota. Tú respetas sus deseos y preferencias y entre los dos decidís que este mes incluiréis estos productos en la lista de la compra. ¿Es correcta o incorrecta vuestra decisión?

- a. Actuación correcta.
- b. Actuación incorrecta.

2. En esta lista de la compra, intentas, para que sea recopilación racional y detallada, hacerla tú como auxiliar de ayuda a domicilio. Jacobo tiene buenas aportaciones, pero si te ayuda, los productos podrían romper el presupuesto planificado. ¿Qué piensas de esta actuación?

- a. Es correcta. La compra es una recopilación racional y detallada de los productos (alimenticios, de aseo personal y de limpieza doméstica) que necesita Jacobo. De ahí que la persona más preparada para confeccionarla sea el/la auxiliar de ayuda a domicilio.
- b. Es incorrecta. Uno de los aspectos importantes del hecho de realizar la lista de la compra con Jacobo es implicarlo en esta actividad y hacer que sea partícipe en ella, aspecto en el que reside su valor rehabilitador y preventivo.
- c. La decisión de participación de Jacobo la toma el/la auxiliar de ayuda a domicilio, puesto que es el profesional de atención directa que mejor conoce las capacidades del usuario a la que asiste.
- d. Es indiferente. Jacobo puede o no participar, según su estado de ánimo.

3. Ya casi habéis terminado con la lista, pero antes de cerrarla, ¿qué otros factores deberás tener en cuenta a la hora de confeccionar adecuadamente la lista de la compra del hogar de Jacobo? (Respuesta múltiple).

- a. Factores culturales. Pertener a distintos grupos sociales o religiosos puede significar que hay alimentos prohibidos o costumbres nutricionales especiales.
- b. Factores formativos, pues como auxiliar de ayuda a domicilio debes tener conocimientos sobre técnicas de preelaboración y elaboración culinarias.
- c. Desiderata, es decir, el deseo y preferencias de Jacobo, siempre y cuando estén acorde con lo registrado en su plan individual de intervención.
- d. Estrategias de máquetin. Es necesario incluir algún producto actual y novedoso en la cesta de la compra de Jacobo.

4. Además de estos factores, has confeccionado la lista de la compra según el criterio de clasificación de productos porque favorece la elaboración de una lista ordenada en la que debes recoger los distintos artículos que tienes que adquirir, basándote en criterios de priorización. ¿Qué otras tres estrategias has aprendido y tendrás que aplicar en la confección de la lista de la compra?

- a. La autorregulación, la ordenación y el repaso.
- b. La autodeterminación, el repaso y la priorización.
- c. El repaso y la categorización.
- d. La estrategia que ha de aplicarse es únicamente la clasificación.

5. Jacobo percibe una pensión baja, por lo que economizar en la compra e incrementar la calidad de los productos son dos de tus objetivos como auxiliar de ayuda a domicilio. Para ello, seguirás unas recomendaciones, ¿cuáles son? (Respuesta múltiple).

- a. Compra productos no perecederos fuera de temporada; son más económicos y tienen las mismas propiedades nutritivas que los de temporada.
- b. Compra productos estacionales; tienen mejor precio, calidad y sabor.
- c. Cuenta con un remanente de productos de larga vida y conservación, básicos, nutritivos y de bajo coste, como legumbres, arroz, pasta o conservas.
- d. Aprovecha las ofertas de productos frescos cerca de la hora de cierre de los establecimientos.

6. Es obvio que no puedes efectuar la compra de Jacobo irracionalmente, pero ¿cuál es el primer paso que deberás dar para tomar la decisión de compra?

- a. Búsqueda de información.
- b. Determinación de las necesidades de Jacobo y su entorno.
- c. Evaluación de las opciones disponibles en cuanto a establecimientos según la ubicación geográfica del hogar de Jacobo.
- d. Recopilación de folletos publicitarios de establecimientos.

7. Ya habéis planificado la lista, aplicado las estrategias para que haya una correspondencia con el presupuesto establecido y habéis tomado la decisión de compra. Cuando estás en el supermercado, ves una oferta de queso sin lactosa bajo en sal con un precio irresistible que haría que un porcentaje elevado de la partida destinada a la compra se desviase al ahorro. Ves que su fecha de caducidad se ha rebasado, pero has leído en el «Decálogo del consumidor» de la Unión Europea que la fecha de caducidad es solamente una recomendación. ¿Es verdadera o falsa esta recomendación?

- a. Verdadera.
- b. Falsa.

8. Sigues en el supermercado y ves un producto terapéutico con características preventivas o curativas para mejorar la hipertensión arterial y la insuficiencia cardíaca, dolencias que sufre Jacobo y que, por ello, tiene que seguir una dieta hiposódica. No te lo piensas y, ya que tu objetivo y el del SAD es mejorar la calidad de vida de Jacobo, metes este producto en la cesta. ¿Qué opinas sobre esta actuación? ¿Es correcta o incorrecta?

- a. Actuación correcta.
- b. Actuación incorrecta.

9. ¡Compra hecha! Comienzas a poner los productos en la cinta de la caja del supermercado. Gambas y guisantes congelados, colitas de rape, medallones de merluza y menestra de verduras congelados. Al verlos en la cinta dudas si tanto producto congelado incidirá negativamente en la dieta de Jacobo. ¿Qué opinas?

- a. Va a incidir de forma negativa, pues los productos congelados ni tienen mejor precio, ni más sabor o calidad.
- b. La elección de productos congelados presentan mejor precio, manteniendo la misma calidad y principios nutritivos que otros. No te preocupes, hechas bien.
- c. Totalmente negativo. Jacobo debe seguir una dieta hiposódica y los productos congelados tienen alto contenido en sal, aditivos y conservantes.
- d. Siempre que tengan un precio igual o inferior al de los productos frescos, es positivo que compres los congelados, por su mayor duración e iguales propiedades nutritivas.

10. Por último, sigues poniendo los productos en la cinta de la caja del supermercado y vuelves a revisar lo que has comprado fijándote de nuevo en

la fecha de caducidad. Te surge una duda, ¿es lo mismo fecha de caducidad y fecha de consumo preferente?

- a. Sí, son términos sinónimos que se utilizan indistintamente.
- b. No; la fecha de caducidad advierte el tiempo en el que el producto mantiene intactas sus cualidades organolépticas, sin que sea un riesgo para la salud su ingesta.
- c. No; la fecha de consumo preferente hace referencia al día en el que el producto, desde el punto de vista sanitario, no es adecuado para su consumo.
- d. No; son dos conceptos diferentes que no deben confundirse.

Muestra gratuita

Autoevaluación 4

1. Alfonso te pone a cargo de una nueva unidad convivencial, que está compuesta por Fernando y Teresa. A ella le han diagnosticado celiacía recientemente y él padece obesidad. Tanto para Fernando como para Teresa desechas las recetas de preparación a la plancha porque implican el uso de cantidades de sal nocivas si se quiere obtener un buen sabor.

- a. Verdadero.
- b. Falso.

2. Debido a una dolencia estomacal de ambos usuarios no puedes preparar los calamares frescos que tenías listos para hoy. Decides congelarlos para hacerlos cuando se encuentren mejor, así se conservarán en buen estado y favorecerás su digestión de una vez elaborados.

- a. Verdadero.
- b. Falso.

3. Tras finalizar la elaboración del pescado. ¿Cuáles son los pasos que debes seguir para limpiar los utensilios que has empleado? (Respuesta múltiple).

- a. Lavar las cacerolas o sartenes en primer lugar para asegurarte de no dejar ningún resto.
- b. Limpiar conjuntamente los útiles de madera y metal.
- c. Limpiar las tablas de corte con agua caliente jabonosa.
- d. Lavar los recipientes de preservación de alimentos igual que la vajilla o cubertería.

4. Estáis haciendo un repaso para cerrar la lista de la compra de la semana que viene. Fernando te comenta que quiere hacer la compra en un sitio en el que los dependientes le aconsejen y le faciliten productos de calidad frescos y de uso diario. Además, le gustaría comparar diferentes ofertas sin tener que desplazarse a otras tiendas. ¿A dónde iríais a hacer la compra?

- a. Supermercado.
- b. Mercado municipal.
- c. Centro comercial.
- d. Establecimiento de venta automática.

5. Teresa tiene una duda: a la hora de escoger los productos, ¿en cuál podría comprobar ella la fecha de caducidad?

- a. Vinagre.
- b. Pan fresco.
- c. Fruta.
- d. Pan de molde.

6. Para fomentar su autonomía y formarlo en el manejo de las nuevas tecnologías, le sugieres a Fernando hacer la compra por Internet. ¿Qué formas de pago podría utilizar? (Respuesta múltiple).

- a. Cheque.
- b. Tarjeta de crédito.
- c. Transferencia bancaria.
- d. PayPal.

7. Una vez que tenéis la compra en el domicilio, ¿qué guardarías primero?

- a. Yogures.
- b. Detergente para la ropa.
- c. Latas de atún.
- d. Galletas.

8. Te das cuenta de que Teresa ha colocado en la despensa el detergente para la ropa. ¿Es el lugar adecuado?

- a. Sí, porque así lo tiene todo junto.
- b. Sí, porque está al lado de la lavadora.
- c. No, se debe guardar en una zona solo para los productos de limpieza.
- d. No, se debe guardar en el cuarto de baño.

9. ¿En qué lugar le dirías a José que guardase las latas de atún?

- a. Despensa.
- b. Congelador.

- c. Nevera.
- d. Encimera.

10. ¿Dónde guardarías el paquete de galletas?

- a. Despensa.
- b. Congelador.
- c. Nevera.
- d. En su habitación.

Muestra gratuita

Muestra gratuita

Autoevaluación 5

1. Sigues al cargo de la nueva unidad convivencial, compuesta por Fernando (obesidad) y Teresa (con celiacía). ¿Cuáles de los siguientes métodos de elaboración pueden resultar útiles para Fernando y Teresa? (Respuesta múltiple).

- a. Escalfado.
- b. Hervido.
- c. Al horno.
- d. Rebozado.

2. Una de las grandes complicaciones que encuentras en este caso es elaborar un desayuno apto para ambos. ¿Qué alimentos pueden compartir Fernando y Teresa? (Respuesta múltiple).

- a. Lácteos desnatados.
- b. Frutas.
- c. Cereales.
- d. Jamón cocido.

3. Por el bien de Fernando, debes evitar menús a base de carne de vacuno, ya que es rica en grasas.

- a. Verdadero.
- b. Falso.

4. A Teresa y Fernando les encanta comer carne. Por lo general, ambos pueden comer todo tipo de carnes y decides buscar nuevas recetas. ¿Cuáles de los siguientes alimentos básicos puedes emplear como acompañamiento? (Respuesta múltiple).

- a. Patata frita, porque toque salado potencia el sabor de la carne.
- b. Pasta, ya que absorbe muy bien el sabor de la carne y resulta un magnífico complemento.

- c. Arroz, al igual que la pasta, absorbe el sabor de la carne.
- d. Patata cocida, cuyo sabor neutro posibilita un mayor disfrute del sabor de la carne.

5. Has tenido que cambiar de planes debido a la dolencia de Francisco y Teresa, por ello decides preparar la merluza almacenada en el congelador. Teniendo en cuenta que no te queda mucho tiempo, optas por: (Respuesta múltiple).

- a. Descongelarlo en el microondas.
- b. Descongelarlo en la nevera.
- c. Descongelarlo con agua fría.
- d. Descongelarlo con agua caliente.

6. Una vez descongelada la merluza, llega el momento de prepararlo. Para ello, no debes olvidar:

- a. Retirar las escamas.
- b. Realizar la evisceración.
- c. Secar la pieza con papel absorbente.
- d. Eliminar la sangre cuajada.

7. Descongelada la merluza, tienes que aplicar un corte que favorezca su cocinado y presentación. ¿Cuál crees que es el adecuado?

- a. En juliana.
- b. En gajos.
- c. En *brunoise*.
- d. En rodajas.

8. La guarnición que vas a utilizar para acompañar a la merluza es arroz corto blanco, pues es una guarnición de fácil digestión, pobre en minerales, sin grasa, sales ni gluten. ¿Cómo lo prepararías?

- a. Prepararás el arroz aportando doble en agua y cocinando a fuego lento al principio y a fuego fuerte a media cocción para que se haga rápidamente; el tiempo es variable, aunque suele estar entre 10 y 12 minutos.
- b. Prepararás el arroz aportando doble en agua y cocinando a fuego fuerte al principio y a fuego medio a media cocción para que se haga lentamente; el tiempo es variable, aunque suele estar entre 15 y 20 minutos.

- c. Prepararás el arroz con el pescado, cubriendo los alimentos en agua, cocinándolos a fuego lento durante aproximadamente una hora. De este modo, el arroz absorberá todo el sabor que suelte el pescado.
- d. Cocínalo al microondas durante 8 minutos, sin agua, solo con aceite de oliva y sal.

9. Ya has finalizado la elaboración de tu plato. Tanto a Fernando como a Teresa les ha encantado la merluza con arroz. ¡Buena elección y mejor preparación! Te han comentado que mañana les apetece carne de vacuno categoría extra, ¿a qué despiece se refieren?

- a. Morrillo, carrillada y pescuezo.
- b. Solomillo, lomo bajo y lomo alto.
- c. Culata de contra y babilla de cadera.
- d. Falda, costillar y aguja.

10. Llegas al supermercado para comprar carne de vacuno de categoría extra. No quieres pasarte en cuanto a las cantidades, ¿cuánta cantidad de carne comprarías para elaborarla a la plancha?

- a. 1 kg es la cantidad recomendada y suficiente para este tipo de carne y con esta preparación.
- b. 300 g es la cantidad recomendada.
- c. 150 g es la cantidad recomendada.
- d. 200 g es la cantidad recomendada.

Muestra gratuita