

CUADERNO DE EJERCICIOS DE SALUD, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Muestra gratuita

IDEASPROPIAS
editorial

IDEASPROPIAS

editorial

▶ Compra este libro

Muestra gratuita



Muestra gratuita

Cuaderno de ejercicios de Salud, nutrición y dietética

IDEASPROPIAS
editorial

Cuaderno de ejercicios de Salud, nutrición y dietética

1.ª edición

Ideaspropias Editorial, Vigo, 2024

ISBN: 978-84-9839-681-2

Formato: 17 cm × 24 cm

Páginas: 72

CUADERNO DE EJERCICIOS DE SALUD, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

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 2024, respecto a la primera edición en español, por

© Ideaspropias Editorial.

ISBN: 978-84-9839-681-2

Depósito legal: VG 464-2024

Impreso en España - Printed in Spain

Disponible en formato *e-book*

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	25
FOROS DE TRABAJO	35
FOROS DE DEBATE	41
PROYECTO FINAL	47
SOLUCIONES A LAS AUTOEVALUACIONES	49
SOLUCIONES A LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	59
SOLUCIÓN AL PROYECTO FINAL	69
CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS	71

Muestra gratuita

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

	Denominación de la especialidad formativa	SANP0007 Salud, nutrición y dietética.
	Horas de la especialidad formativa	50 horas.
	Objetivo general	Conocer los aspectos fundamentales de la nutrición de una persona y las propiedades de aquellos alimentos que la componen en las distintas etapas de su vida.

Muestra gratuita

Muestra gratuita

INTRODUCCIÓN

SANP0007 Salud, nutrición y dietética es una especialidad formativa perteneciente a la familia profesional Sanidad y al área profesional Servicios y productos sanitarios. El referente teórico de este cuaderno de actividades está recogido en el manual Salud, nutrición y dietética publicado por Ideaspropias Editorial.

Este cuaderno aúna ejercicios de realización individual por parte del lector/alumno cuyo objetivo es la adquisición de capacidades, habilidades y competencias 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 de la especialidad formativa. 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 ejercicios 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 de la especialidad formativa. 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.
- **Proyecto final:** para realizar con éxito esta prueba se recomienda que el alumno haya realizado cada una de las actividades de autoevaluación y de aprendizaje. Esta consiste en un examen donde se evaluará al alumnado con relación a todos los contenidos y objetivo de aprendizaje del plan de referencia de la especialidad formativa. Este examen estará compuesto por:
 - Preguntas de desarrollo similares a las actividades de aprendizaje, 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 a la especialidad formativa.

En este cuaderno se presentará la solución al proyecto final.

- **Foros de trabajo y de debate:** se plantean opciones de foros para plantear en espacios formativos físicos y virtuales. Los foros de trabajo son actividades de trabajo individual y exposición de resultados en grupo, mientras que en los foros de debate se plantean temas relevantes o complementarios a la materia estudiada para que el grupo pueda interactuar, discutir y colaborar entre sí. Estas herramientas de aprendizaje fomentan la participación activa del alumnado, promueven el pensamiento crítico y ofrecen una plataforma para el intercambio de conocimientos y experiencias entre los participantes del curso tanto en espacios virtuales (comunicación asincrónica) como presenciales (comunicación sincrónica).

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.

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 *Salud, nutrición y dietética* para adquirir los conocimientos y desarrollar las competencias necesarias para la consecución de los objetivos de la formación.
 - **Métodos de resolución de problemas:** el lector deberá dar respuesta a diferentes actividades relacionadas con el objetivo general de la especialidad formativa denominada SANP0007 Salud, nutrición y dietética. Actividades de respuesta semiestructurada, actividades de autoevaluación o estudios de caso son algunos de los instrumentos mediante los que el 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, los foros de trabajo y de debate y el proyecto 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, 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. ¿Cuáles son los componentes del sistema digestivo?
 - a. El tracto gastrointestinal, el hígado, el bazo y el riñón.
 - b. El tracto gastrointestinal, el corazón, el páncreas y los pulmones.
 - c. El tracto gastrointestinal, el hígado, el páncreas y la vesícula biliar.
 - d. El tracto gastrointestinal, el hígado, los riñones y el estómago.
2. En cuanto a las molestias digestivas, las náuseas y los vómitos...
 - a. Regulan la temperatura corporal.
 - b. Protegen al cuerpo eliminando sustancias nocivas del estómago.
 - c. Facilitan la digestión de alimentos pesados.
 - d. Aumentan la absorción de nutrientes.
3. Los órganos endocrinos, también llamados glándulas sebáceas, tienen funciones múltiples puesto que se encargan de controlar el estado de ánimo, el crecimiento, el desarrollo, el metabolismo y la reproducción.
 - a. Verdadero.
 - b. Falso.
4. ¿Qué efectos se observan cuando la producción de hormonas tiroideas (T3 y T4) se ve alterada?
 - a. Cambios en la visión y el oído.
 - b. Cambios en la temperatura corporal, el nivel de cansancio o actividad, el apetito y el peso corporal.
 - c. Cambios en la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
 - d. Cambios en la textura de la piel y el cabello.
5. Los nutrientes se dividen en...
 - a. Macronutrientes (vitaminas y minerales) y micronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas).

- b. Macronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas) y micronutrientes (vitaminas y minerales).
- c. Macronutrientes (proteínas y minerales) y micronutrientes (grasas e hidratos de carbono).
- d. Macronutrientes (vitaminas y proteínas) y micronutrientes (grasas y minerales).

6. ¿Cuál es la función principal de los hidratos de carbono?

- a. Proporcionar proteínas al organismo.
- b. Proporcionar minerales al organismo.
- c. Proporcionar energía al organismo.
- d. Proporcionar vitaminas al organismo.

7. De los siguientes alimentos, ¿en cuáles de ellos se podrían encontrar ácidos grasos saturados?

- a. Frutas y verduras.
- b. Pescados y aceites vegetales.
- c. Panceta, tocino y mantequilla.
- d. Frutos secos y semillas.

8. Es posible sobrevivir más de tres semanas sin bebida y comida.

- a. Verdadero.
- b. Falso.

9. ¿Qué determina si los pescados son azules o blancos?

- a. El contenido graso.
- b. La cantidad de proteínas que contienen.
- c. El tipo de agua en la que viven (dulce o salada).
- d. La cantidad de espinas que tienen.

10. ¿Cuál es el propósito del documento de Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos (APPCC)?

- a. Detectar deficiencias en la estructura del establecimiento.
- b. Reducir los costes de producción de alimentos.
- c. Detectar y prevenir peligros relacionados con los alimentos.
- d. Mejorar la calidad del servicio al cliente.

Autoevaluación 2

1. ¿Cuál es la función principal de la epiglotis?
 - a. Regular la temperatura del aire inhalado.
 - b. Filtrar las partículas de polvo del aire que respiramos.
 - c. Impedir el paso del contenido alimentario hacia los pulmones.
 - d. Facilitar el paso del aire hacia los pulmones durante la respiración.
2. ¿Qué factores permiten la expulsión del contenido gástrico al exterior durante el vómito?
 - a. Contracción de los músculos del abdomen.
 - b. Contracción de los músculos del cuello.
 - c. Aumento en la presión del estómago y relajación del esfínter esofágico.
 - d. Contracción de los músculos del diafragma.
3. La enfermedad esofágica más común es la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE).
 - a. Verdadero.
 - b. Falso.
4. ¿Qué causa el color amarillento de la piel y los ojos en las personas que padecen patologías hepáticas?
 - a. Acumulación de melanina en la piel.
 - b. Acumulación de vitamina D en los tejidos.
 - c. Exceso de bilirrubina en el organismo.
 - d. Falta de oxígeno en la sangre.
5. ¿Cuáles son los síntomas más habituales de la colangitis biliar primaria? (Respuesta múltiple).
 - a. Fatiga.
 - b. Ictericia.

- c. Estornudos.
- d. Picazón.

6. Conjunto de órganos y tejidos encargados de emitir mensajes en forma de hormonas a prácticamente todas las células del cuerpo utilizando la sangre y el líquido extracelular para transportarlas.

- a. Sistema locomotor.
- b. Sistema nervioso.
- c. Sistema cardiovascular.
- d. Sistema endocrino.

7. La causa más común del hipotiroidismo es la enfermedad de la virosis.

- a. Verdadero.
- b. Falso.

8. ¿Cuál es la principal fuente de energía que utiliza el cerebro?

- a. Lípidos.
- b. Proteínas.
- c. Glucosa.
- d. Glucógeno.

9. Pueden variar y tener desde tres a nueve uniones de azúcares. Dentro de este grupo de azúcares simples, se incluyen los oligofructanos, la rafinosa, la maltotriosa, la estaquiosa y verbascosa. ¿De qué tipo de azúcar simple se trata?

- a. Oligosacáridos.
- b. Monosacáridos.
- c. Disacáridos.
- d. Polisacáridos.

10. ¿Cuál es la principal causa de la presencia de ácidos grasos trans en la alimentación?

- a. Procesos industriales de hidrogenación de grasas.
- b. Alimentos de origen vegetal.
- c. Alimentos frescos y naturales.
- d. Consumo excesivo de carne roja.

Autoevaluación 3

1. Las proteínas son sustancias formadas por enlaces de aminoácidos.
 - a. Verdadero.
 - b. Falso.
2. ¿Qué característica comparten todas las vitaminas del grupo B?
 - a. Son liposolubles.
 - b. Se acumulan en los órganos.
 - c. Deben ser consumidas diariamente.
 - d. Se encuentran en alimentos de origen animal.
3. ¿Cuál es el mineral que interviene en el sistema inmune y la función tiroidea y destaca por poseer una importante función antioxidante?
 - a. Potasio.
 - b. Selenio.
 - c. Yodo.
 - d. Fósforo.
4. ¿Para qué se utiliza el calorímetro?
 - a. Para medir la cantidad de agua en los alimentos.
 - b. Para determinar la cantidad de nutrientes en los alimentos.
 - c. Para analizar la temperatura de los alimentos.
 - d. Para medir la cantidad de energía liberada por los alimentos.
5. ¿Cuál es el método efectivo para eliminar la bacteria *Vibrio parahaemolyticus*?
 - a. Congelación a -20° durante 24 horas.
 - b. Sometimiento a altas concentraciones de sal durante 48 horas.
 - c. Exposición a altas temperaturas superiores a 60° .
 - d. Tratamiento con productos desinfectantes.

6. ¿Cuántos tipos de aditivos alimentarios recoge actualmente el Reglamento (CE) n.º 1333/2008?

- a. 20 tipos.
- b. 26 tipos.
- c. 30 tipos.
- d. 35 tipos.

7. ¿Qué características tienen los edulcorantes?

- a. Aportan las mismas calorías y el mismo índice glucémico que el azúcar.
- b. Imitan el sabor dulce del azúcar con menos calorías y un índice glucémico inferior.
- c. Son siempre naturales y calóricos.
- d. Solo pueden ser artificiales y acalóricos.

8. ¿Cuál es la función de los estabilizantes en los alimentos?

- a. Incrementar el sabor dulce del producto.
- b. Conservar el estado fisicoquímico del producto.
- c. Aumentar el volumen de la masa del producto.
- d. Incorporar dióxido de carbono al producto.

9. Los derivados lácteos son productos obtenidos a partir de la leche, principalmente mediante la adición de microorganismos específicos o cuajo.

- a. Verdadero.
- b. Falso.

10. Según del animal del que procede, la carne puede clasificarse en... (Respuesta múltiple).

- a. Carne roja.
- b. Carne blanca.
- c. Carne campera.
- d. Carne embutida.

Autoevaluación 4

1. ¿A qué familia de plantas pertenecen las legumbres?
 - a. *Poaceae*.
 - b. *Fabaceae*.
 - c. *Rosaceae*.
 - d. *Solanaceae*.
2. ¿Qué característica tienen las frutas confitadas?
 - a. Se conservan en vinagre.
 - b. Son frutas deshidratadas sin azúcar.
 - c. Se conservan en azúcar y se utilizan mucho en repostería.
 - d. Se utilizan principalmente en platos salados.
3. ¿Cuál es una característica común en las diferentes opciones de dietas saludables?
 - a. La exclusión total de alimentos de origen animal.
 - b. La incorporación habitual de alimentos de origen vegetal.
 - c. La eliminación de todos los carbohidratos.
 - d. La reducción significativa de todas las grasas.
4. ¿Qué enfermedad, causada por el déficit de proteínas en la dieta, provoca la barriga inflamada en niños y niñas con desnutrición?
 - a. Keshan.
 - b. Anemia.
 - c. Raquitismo.
 - d. Kwashiorkor.

5. ¿Cuántas veces por semana se recomienda consumir pescado azul?
- a. Tres o más veces a la semana.
 - b. Una vez a la semana.
 - c. Dos veces al mes.
 - d. Un par de veces a la semana.
6. ¿Cuándo fue reconocida la dieta mediterránea como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad por la UNESCO?
- a. En 2010.
 - b. En 2013.
 - c. En 2015.
 - d. En 2018.
7. ¿Cuál de los siguientes beneficios se ha asociado con niveles adecuados de vitamina D durante el embarazo?
- a. Mayor riesgo de parto prematuro.
 - b. Aumento del riesgo de preeclampsia.
 - c. Influencia positiva en la microbiota intestinal del bebé.
 - d. Aumento de la fertilidad materna.
8. Durante los primeros seis meses de vida, se aconseja, como fuente de alimento, la leche materna junto con alimentos triturados.
- a. Verdadero.
 - b. Falso.
9. Durante la menopausia se produce un empeoramiento de la calidad ósea. ¿A qué se deben estos problemas?
- a. Exceso de ejercicio físico.
 - b. Déficit de vitamina D y, por tanto, de calcio en el hueso.
 - c. Aumento de los niveles de estrógenos.
 - d. Consumo excesivo de proteínas.

10. ¿Cuál es el propósito principal de las dietas paliativas?

- a. Atrasar la aparición de una enfermedad.
- b. Evitar una peor progresión de la enfermedad o un malestar del o de la paciente.
- c. Frenar una patología.
- d. Tratar la hipertensión arterial.

Muestra gratuita

Muestra gratuita

Autoevaluación 5

1. ¿Cuál es el propósito de la dieta de protección gástrica, también conocida como «dieta blanda»?
 - a. Aumentar la ingesta de proteínas.
 - b. Reducir el consumo de carbohidratos.
 - c. Facilitar el funcionamiento del aparato digestivo.
 - d. Aumentar la masa muscular.
2. De los siguientes alimentos, ¿cuál de ellos no forma parte de una dieta as-trigente?
 - a. Arroz blanco cocido.
 - b. Pasta blanca.
 - c. Café.
 - d. Pescado a la plancha.
3. ¿Cuál es el objetivo principal de la dieta para pacientes con diabetes?
 - a. Aumentar la masa muscular.
 - b. Regular el azúcar sanguíneo.
 - c. Reducir el consumo de proteínas.
 - d. Facilitar la digestión.
4. Cualquier pauta dietética debe tener en cuenta las necesidades individuales, los gustos, las tradiciones y demás circunstancias personales.
 - a. Verdadero.
 - b. Falso.
5. La insuficiencia renal crónica está muy relacionada con la aparición de enfermedades cardiovasculares, que suponen una de las primeras causas de muerte entre pacientes renales.
 - a. Verdadero.
 - b. Falso.

6. ¿Para qué se utiliza la dieta de protección biliar?

- a. Para evitar los síntomas y complicaciones de enfermedades o cirugías que afectan a la vesícula biliar.
- b. Para reducir los niveles de colesterol en sangre.
- c. Para mejorar la absorción de vitaminas.
- d. Para promover la pérdida de peso rápida.

7. Con el fin de evitar complicaciones cardiovasculares, en el caso del colesterol, se recomienda mantener valores...

- a. Superiores a 150 mg/dl para LDL e inferiores a 40 mg/dl para HDL.
- b. Inferiores a 150 mg/dl para LDL y mayores de 40 mg/dl para HDL.
- c. Inferiores a 100 mg/dl para LDL y mayores de 80 mg/dl para HDL.
- d. Superiores a 150 mg/dl para LDL y mayores de 90 mg/dl para HDL.

8. ¿Cuál es la principal diferencia entre el sodio y la sal común (cloruro de sodio)?

- a. El sodio regula el volumen sanguíneo y la tensión arterial, mientras que la sal común solo aporta sabor a los alimentos.
- b. El sodio interviene en el sistema nervioso, mientras que la sal común no tiene efectos sobre el organismo.
- c. El sodio es un mineral esencial, mientras que la sal común es un compuesto químico.
- d. El sodio es un componente de la sal común, que está compuesta principalmente por cloruro de sodio.

9. ¿Cuál es la principal diferencia entre la nutrición enteral y la nutrición parenteral?

- a. La nutrición enteral se administra por vía digestiva, mientras que la nutrición parenteral se administra por vía venosa.
- b. La nutrición enteral utiliza nutrientes sintéticos, mientras que la nutrición parenteral utiliza nutrientes naturales.
- c. La nutrición enteral solo se administra a pacientes con problemas digestivos graves, mientras que la nutrición parenteral se utiliza en casos de desnutrición severa.
- d. La nutrición enteral se administra solo en hospitales, mientras que la nutrición parenteral se puede administrar en el hogar.

10. La nutrición parenteral es más sencilla, existe un menor riesgo de complicaciones e infecciones, es menos costosa y permite preservar la integridad de la mucosa intestinal.

- a. Verdadero.
- b. Falso.

Muestra gratuita

Muestra gratuita

Actividad de aprendizaje 1

Sarai trabaja en un centro que está especializado en gastroenterología. Raúl acude a su consulta con diferentes síntomas: diarrea, dolor, pérdida de peso y fístulas. Hay temporadas que estos síntomas remiten, pero experimenta fases en los que están presentes.



Sarai hace una analítica a su paciente y halla un desequilibrio de nutrientes. ¿Qué patología, de acuerdo con sus síntomas, podría estar padeciendo Raúl?