Título: Salud, nutrición y dietética.

ISBN:978-84-9839-678-2.

Autora: Marta Pérez Fandiño.

Fecha de publicación:

**EXAMEN**

**1. Relaciona cada definición con la sustancia a la que pertenece.**

Son diferentes sustancias que comparten la característica de ser insolubles en agua y solubles en disolventes orgánicos como el éter o el cloroformo. Forman parte de la estructura de todas las células.

Son sustancias formadas por enlaces de aminoácidos.

Son sustancias indispensables en el funcionamiento del organismo (crecimiento, vista, desarrollo óseo, embarazo controlado…). Aunque alguna de ellas pueden ser sintetizada en el cuerpo, no es lo habitual, por lo que su presencia en los alimentos consumidos es fundamental.

Son micronutrientes indispensables para el buen desarrollo y mantenimiento del organismo. Estas sustancias químicas, están presentes de forma natural en el agua y la tierra, y llegan a los alimentos a partir de ahí.

Lípidos

Vitaminas

Minerales

Proteínas

**Solución:**

Son diferentes sustancias que comparten la característica de ser insolubles en agua y solubles en disolventes orgánicos como el éter o el cloroformo. Forman parte de la estructura de todas las células.

Son sustancias formadas por enlaces de aminoácidos.

Son sustancias indispensables en el funcionamiento del organismo (crecimiento, vista, desarrollo óseo, embarazo controlado…). Aunque alguna de ellas pueden ser sintetizada en el cuerpo, no es lo habitual, por lo que su presencia en los alimentos consumidos es fundamental.

Son micronutrientes indispensables para el buen desarrollo y mantenimiento del organismo. Estas sustancias químicas, están presentes de forma natural en el agua y la tierra, y llegan a los alimentos a partir de ahí.

Lípidos

Vitaminas

Minerales

Proteínas

**2.** **Saúl tiene que organizar un menú hipercalórico para un usuario. Quiere partir de uno que ya tiene elaborado, modificando algunas de sus opciones.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Desayuno** | **1 vaso de leche desnatada.****Tostadas de pan integral con tomate natural.** |
| **Almuerzo** | **Puré de patata con puerro y zanahoria.****Pescado a la plancha con ensalada.****Pan integral.****Natilla casera.** |
| **Merienda** | **Naranja.****Yogur desnatado.** |
| **Cena** | **Sopa de verduras con fideos.****Tortilla francesa.****Pan integral.****Yogur natural con pasas y frutos secos.** |

**¿Podrías ayudarle? ¿Qué cambios realizarías en el siguiente menú para aumentar el número de calorías de este?**

**Solución:**

Existen muchas opciones válidas, pero un ejemplo sería el siguiente:

En el desayuno se podría sustituir la leche desnatada por entera, ya que aporta más energía en el mismo volumen de alimento. Además, para aumentar el aporte calórico se podría añadir algo de cacao en polvo o miel a la leche, por ejemplo. También se podría sustituir el pan integral por pan blanco.

En la comida podría añadirse al puré algo de leche en polvo, queso o huevo para enriquecer el plato. El pescado a la plancha podría sustituirse por pescado frito para aumentar el aporte calórico. El pan integral habrá que sustituirlo por pan blanco.

En la merienda. el yogur desnatado habría que sustituirlo por yogur entero y para aumentar el aporte calórico de la toma podría añadirse un puñado de frutos secos.

En la cena habría que sustituir la sopa de verduras con fideos por otro plato, ya que la sopa aporta gran volumen de líquido y poca energía. Podría sustituirse por una ensalada de pasta, por ejemplo. La tortilla francesa podría acompañarse con jamón serrano para aumentar el aporte de proteínas y energía. El pan integral habría que sustituirlo por pan blanco.

Por último, podría añadirse una recena antes de ir a la cama que no va a influir en el apetito del día siguiente y va a aumentar el aporte de energía de la dieta. Podría ser un vaso de leche entera con 2 galletas tipo maría sencilla o un plátano.

**3. Las dietas hipocalóricas pueden convertirse en dietas milagro cuando el aporte de nutrientes y la variedad de los alimentos no es la adecuada.**

**a. Verdadero.**

**b. Falso.**

**Solución:**

a. Verdadero. Todas las dietas deben aportar la cantidad de nutrientes adecuada y ser variadas.

**4. ¿Qué nutriente usa el cerebro como fuente de energía?**

**Solución:**

El cerebro solo puede usar como fuente de energía la glucosa. Los lípidos y las proteínas también generan energía, sin embargo, el cerebro necesita de glucosa. Así pues, cuándo el cerebro solicita energía fuera de las ingestas alimentarias, el hígado degrada el glucógeno existente. Cuando el estado de ayuno se prolonga, la glucosa se consigue a partir de las reservas de grasa.

**5. Selecciona los alimentos aconsejados en una dieta de protección gástrica. (MULTIRESPUESTA)**

**a. Legumbres en puré**

**b. Ajo**

**c. Alimentos ricos en hidratos de carbono no integrales**

**d. Cítricos como la naranja, el limón o la piña.**

**Solución:**

a y c. El ajo es un condimento desaconsejado en una dieta de este tipo, así como los cítricos y alimentos ácidos.

**6. ¿Qué vitaminas o minerales habría que valorar incluir como suplementación a la dieta de una persona con alimentación vegana?**

**Solución:**

Por lo general, las vitaminas y minerales están presentes en alimentos de origen vegetal. Una dieta vegana tendría que ser completa e incluir frutos secos, legumbres y granos integrales, además de frutas y verduras, para asegurar una buena nutrición. La vitamina B12 sí debe ser suplementada puesto que no aparece en grandes cantidades en el mundo vegetal. Se valoraría también la necesidad de una suplementación con hierro y, como en el resto de población, se aconseja consumir sal yodada.

**7. Completa los espacios en blanco de las siguientes afirmaciones con las palabras que aparecen en el recuadro.**

pan huevos tubérculos formadores frutas reguladores vegetales energéticos legumbres

**a. Alimentos\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_: son alimentos grasos o ricos en hidratos de carbono. Aportan un alto contenido de kilocalorías a la dieta. Se incluyen en este grupo los cereales, el \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, los \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, los azúcares, los aceites y las grasas.**

**b. Alimentos \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_: son alimentos ricos en proteínas. Ayudan al crecimiento y al desarrollo y mantenimiento de tejidos. Se incluyen en este grupo las carnes, los pescados, los \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, los lácteos, las \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_y los frutos secos.**

**c. Alimentos \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_: son aquellos alimentos ricos en vitaminas que permiten un buen metabolismo y empleo del resto de nutrientes. En este grupo, se encuentran las \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_y los \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**Solución:**

a. Alimentos energéticos: son alimentos grasos o ricos en hidratos de carbono. Aportan un alto contenido de kilocalorías a la dieta. Se incluyen en este grupo los cereales, el pan, los tubérculos, los azúcares, los aceites y las grasas.

b. Alimentos formadores: son alimentos ricos en proteínas. Ayudan al crecimiento y al desarrollo y mantenimiento de tejidos. Se incluyen en este grupo las carnes, los pescados, los huevos, los lácteos, las legumbres y los frutos secos.

c. Alimentos reguladores: son aquellos alimentos ricos en vitaminas que permiten un buen metabolismo y empleo del resto de nutrientes. En este grupo, se encuentran las frutas y los vegetales.

**8. Ordena el proceso de metabolización de los carbohidratos**

Distribución de la glucosa

a.\_\_\_\_\_

Entrada en el torrente sanguíneo

b.\_\_\_\_\_

Ingesta de carbohidratos

c.\_\_\_\_\_

Llegada al hígado

d.\_\_\_\_\_

Paso por el enterocito

e.\_\_\_\_\_

Solución: a. 5, b. 3, c. 1, d.4 y e.2.

**9.** **¿Qué recomendaciones harías a una persona con hipertensión arterial?**

Solución: La recomendación principal sería la de realizar una dieta baja en sodio, ya que la hipertensión arterial provoca una mayor actividad cardíaca y daña las arterias, por lo que predispone a dichas enfermedades, y es necesario reducir o evitar esta sustancia en la dieta de presentarse este problema.

Es necesario evitar, por ejemplo, embutidos, encurtidos, pescados y mariscos en conserva, verduras y legumbres de bote, quesos, alimentos de panadería y pastelería y snacks salados.

**10. ¿Qué patología puede presentar una persona que padece bocio, nerviosismo y palpitaciones, diarrea, pérdida de peso, insomnio, aumento del apetito, calor y mayor sudoración? No es necesario que aparezcan todos los síntomas a la vez.**

**a. Diabetes**

**b. Hipertiroidismo**

**c. Hipotiroidismo**

**d. Enfermedad celíaca**

**Solución:**

b. Los síntomas presentados pueden estar relacionados con un exceso o déficit de las hormonas tiroideas. En este caso, aunque el bocio es un síntoma común en ambas, se relaciona con el hipertiroidismo, un exceso de hormonas tiroideas en sangre.