

ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DEL LITORAL
PROGRAMA DE ESPECIALIZACION TECNOLOGICA EN ALIMENTOS
TERCERA EVALUACION DE NUTRICIÓN

NOMBRE:

CONTESTE LAS PREGUNTAS DE MANERA CLARA; EL EXAMEN TIENE UN VALOR DE 100 PUNTOS.
NO SE ACEPTAN TACHONES NI USO DE LÍQUIDO CORRECTOR

1.- El déficit en la ingesta de este micronutriente produce fatiga, disminución de rendimiento, tristeza...

- () Magnesio
- () Fósforo
- () Cobre
- () Hierro

2.- Es la técnica y arte de utilizar los alimentos en forma adecuada partiendo de un conocimiento profundo del ser humano.....

- () dieta
- () dietética
- () menú
- () nutrición

3.- Del total de kilocalorías que aporta las proteínas se recomienda que es te porcentaje sea provisto de proteínas de origen animal

- () 40 %
- () 60%
- () 70%
- () 80%

4.- Un exceso de consumo de esta vitamina causa debilidad, caída de pelo, cefaleas, vómito

- () vitamina D
- () vitamina E
- () vitamina C
- () vitamina A

5.- El déficit de esta vitamina produce la enfermedad conocida como beri beri

- () vitamina B1
- () vitamina B6
- () vitamina B3
- () vitamina E

6.- El requerimiento de zinc en adolescentes es de

- () hasta 5 mg diarios
- () hasta 10 mg diarios
- () hasta 15 mg diarios
- () hasta 20 mg diarios

7.- las necesidades de proteínas por kilogramo de peso corporal durante la niñez

- () disminuye de 1.2 g a 1 g al final de la niñez
- () disminuye de 3 g a 2 g al final de la niñez
- () aumenta de 1.2 g a 2.5 g al final de la niñez
- () aumenta de 1.5 g a 3 g al final de la niñez

8.- ingesta diaria de niños de 1 a 3 años de vitamina C

- () 25 mg
- () 40 mg
- () 45 mg

() 50 mg

9.- el ácido graso saturado común en la leche es

() caproico

() palmitico

() oleico

() butírico

10.- la ingesta recomendada de yodo en infantes es de

() 60 microgramos/día

() 70 microgramos /día

() 80 microgramos /día

() 90 microgramos/día

11.- el porcentaje de ácidos grasos poliinsaturados en la niñez debe ser de

() 7 a 8%

() 9 a 10%

() 10 a 11%

() 11 a 12%

12.- las necesidades energéticas de los niños de corta edad son de

() 80 kcal por kg de peso al día

() 90 kcal por kg de peso al día

() 100 kcal por kg de peso al día

() 110 kcal por kg de peso al día

13.- La deficiencia de este micronutriente produce hipogonadismo

() Cromo

() Cobalto

() Zinc

() Hierro

14.- La WHO recomienda de ingesta de Calcio en adolescentes entre 16 y 19 años de

() 500 a 600 mg día

() 600 a 700 mg día

() 700 a 800 mg día

() 800 a 900 mg día

15.- Ponga los nombres de las vitaminas (30 PTOS)

Vitamina A

Vitamina D

Vitamina E

Vitamina C

Vitamina B1

Vitamina B2

Vitamina B3

Vitamina B5

Vitamina B6

Vitamina B12