

Nombre: _____ Núm. Est.: _____ Fecha: _____

Sección: _____ Hora de la Clase: _____ Días: _____

1. La **nutrición** comienza con la adquisición de conocimiento real sobre los procesos nutricionales y los nutrientes que requiere el organismo humano.
 - a. Ciento
 - b. Falso
2. La **alimentación** se inicia desde la selección y compra de los alimentos en el supermercado hasta la masticación del alimento y su eventual digestión, absorción, metabolismo y excreción.
 - a. Ciento
 - b. Falso
3. La forma de almacenar, descongelar e higiene de los **alimentos** posee una función de gran importancia en la **buena nutrición**.
 - a. Ciento
 - b. Falso
4. La **nutrición** estudia los hábitos de alimentación, los nutrientes que poseen los alimentos y la manera que esto se encuentra relacionado con la salud.
 - a. Ciento
 - b. Falso
5. Se recomienda consumir alimentos que posean un alto índice glucémico.
 - a. Ciento
 - b. Falso
6. Los **triglicéridos** se componen de una molécula de **glicerol** y:
 - a. 1 molécula de ácido graso
 - b. 2 moléculas de ácidos grasos
 - c. 3 moléculas de ácidos grasos
7. Los **adipositos** representan las células de grasa que se encuentran en el tejido adiposo.
 - a. Ciento
 - b. Falso
8. Los **triglicéridos** constituyen el estado químico en que se almacena la grasa en el cuerpo.
 - a. Ciento
 - b. Falso
9. **Ochenta por ciento** (80%) del **colesterol** lo consume el ser humano a través de los alimentos.
 - a. Ciento
 - b. Falso
10. El concepto **dieta** se refiere al conjunto los procedimientos dietéticos dirigidos a bajar de peso.
 - a. Ciento
 - b. Falso
11. Cuántas calorías por gramo poseen los siguientes nutrientes (8 puntos, 2 puntos c/u):

Hidratos de Carbono (cal/g)	Grasas (cal/g)	Proteínas (cal/g)	Alcohol (cal/g)
_____	_____	_____	_____

12. ¿Qué nutrientes tiene la avena?:

13. Una **caloría** representa la cantidad de calor requerida para elevar un gramo de agua a un grado centígrado, a nivel del mar.
 - a. Ciento
 - b. Falso

14. ¿Qué nutrientes tiene la avena que proveen energía?

15. Aunque **Mi Plato** (o la **Pirámide Alimentaria**) provee todos los nutrientes que el ser humano requiere, aún así se requiere consumir elevadas cantidades de minerales y vitaminas.
 - a. Ciento
 - b. Falso

16. Las **vitaminas** proveen energía (calorías)

- a. Ciento
- b. Falso

17. **50%** del **adiposito** se compone de **triglicéridos**

- a. Ciento
- b. Falso