

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. Cierto 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. Cierto b. Falso
3. ____ La forma de **almacenar, descongelar e higiene** de los **alimentos** posee una función de gran importancia en la **buena nutrición**.
a. Cierto 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. Cierto b. Falso
5. ____ Se recomienda consumir alimentos que posean un **alto índice glucémico**.
a. Cierto 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. Cierto b. Falso
8. ____ Los **triglicéridos** constituyen el estado químico en que se **almacena la grasa** en el cuerpo.
a. Cierto b. Falso
9. ____ **Ochenta por ciento** (80%) del **colesterol** lo **consume el ser humano a través de los alimentos**.
a. Cierto b. Falso
10. ____ El concepto **dieta** se refiere al conjunto los procedimientos dietéticos dirigidos a **bajar de peso**.
a. Cierto 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 **eleva un gramo de agua a un grado centígrado**, a nivel del mar.
a. Cierto 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. Cierto b. Falso
16. ____ Las **vitaminas** proveen **energía** (calorías)
a. Cierto b. Falso
17. ____ **50%** del **adiposito** se compone de **triglicéridos**
a. Cierto b. Falso