Necesidades nutricionales según la etapa de vida

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Qué se entiende por 'requerimientos nutricionales' en el contexto de la nutrición humana?

1. La cantidad mínima de un nutriente para prevenir síntomas de deficiencia.
2. La cantidad óptima de nutrientes necesaria para mantener la salud y prevenir enfermedades.
3. La cantidad máxima de un nutriente que se puede consumir sin riesgo de toxicidad.
4. La cantidad variable que depende exclusivamente de la preferencia personal.

2.

¿En cuál de las siguientes etapas de la vida es mayor el requerimiento energético por kilogramo de peso corporal?

1. Infancia
2. Adolescencia
3. Adultez joven
4. Vejez

3.

¿Qué nutriente es crucial suplementar en las mujeres embarazadas para prevenir defectos del tubo neural en el feto?

1. Hierro
2. Calcio
3. Ácido fólico
4. Vitamina D

4.

Calcula el Gasto Energético Total (GET) de una mujer con una Tasa Metabólica Basal (TMB) de 1600 kcal y un factor de actividad física de 1.55 (nivel moderado).

1. 2000 kcal
2. 2480 kcal
3. 1600 kcal
4. 3000 kcal

5.

¿Qué etapa de la vida, caracterizada por el estirón puberal, tiene los mayores requerimientos de calcio por kilogramo de peso corporal debido al rápido crecimiento óseo?

Respuesta: _____

6.

Comparando una persona sedentaria y un atleta de resistencia, ¿cuál es la diferencia principal en sus requerimientos de carbohidratos?

1. El atleta necesita menos carbohidratos porque quema grasa.
2. El atleta necesita más carbohidratos para reponer glucógeno muscular.
3. Ambos necesitan la misma cantidad proporcional de carbohidratos.
4. El sedentario necesita más carbohidratos porque no los utiliza.

7.

¿Cuál de los siguientes alimentos es una fuente rica de hierro hem, de alta biodisponibilidad?

1. Leche entera
2. Lentejas cocidas
3. Carne de res magra
4. Pan integral

8.

En adultos mayores, ¿por qué es especialmente importante asegurar una adecuada ingesta de vitamina D?

1. Para mejorar la agudeza visual.
2. Para aumentar la masa muscular sin ejercicio.
3. Para facilitar la absorción de calcio y mantener la salud ósea.
4. Para proporcionar energía inmediata.

9.

¿Cuál de estos no es considerado un macronutriente?

1. Proteínas
2. Carbohidratos
3. Grasas
4. Vitaminas

10.

¿Qué vitamina se sintetiza en la piel mediante la exposición a la luz solar?

Respuesta: _____

11.

Durante la lactancia, ¿cuál es el nutriente cuya necesidad aumenta significativamente para apoyar la producción de leche materna?

1. Hierro
2. Vitamina C
3. Calcio
4. Grasas

12.

Ordena las siguientes etapas de la vida de mayor a menor requerimiento energético total (considerando un individuo promedio con actividad física similar).

1. Adolescencia, adultez, infancia, vejez
2. Infancia, adolescencia, adultez, vejez
3. Adultez, adolescencia, infancia, vejez
4. Vejez, adultez, adolescencia, infancia

13.

¿Qué instrumento se utiliza comúnmente para estimar si el peso de una persona es adecuado para su altura?

1. Cinta métrica
2. Báscula
3. Calibrador de pliegues cutáneos
4. Índice de Masa Corporal (IMC)

14.

En adultos mayores con problemas de masticación, ¿cuál de las siguientes adaptaciones dietéticas es más recomendable?

1. Consumir alimentos duros para fortalecer la mandíbula
2. Incluir alimentos triturados o blandos ricos en nutrientes
3. Limitar la dieta a solo líquidos

15.

¿Cuál es el principal combustible energético que utiliza el cerebro en condiciones normales?

Respuesta: _____

16.

¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre los requerimientos de proteína es correcta?

1. Los adultos mayores necesitan menos proteína que los jóvenes.
2. Los atletas de fuerza necesitan menos proteína que los sedentarios.
3. Las mujeres embarazadas no necesitan proteína adicional.
4. Los lactantes necesitan más proteína por kg que los adultos.

17.

Para una persona que realiza actividad física intensa diaria, ¿cuál es el rango recomendado de ingesta de carbohidratos como porcentaje del total calórico?

1. 10-20%
2. 20-35%
3. 35-45%
4. 45-65%

18.

¿Qué cambio en los requerimientos nutricionales es típico durante el envejecimiento?

1. Aumento de la necesidad de energía total
2. Disminución de la necesidad de vitamina B12
3. Aumento de la necesidad de fibra y algunos micronutrientes
4. Disminución de la necesidad de agua

19.

En un plan dietético para un niño en edad escolar (6-12 años) con actividad física moderada, ¿cuál de estos aspectos es prioritario?

1. Restringir grasas al máximo
2. Asegurar el consumo de alimentos ricos en calcio y hierro
3. Eliminar los carbohidratos simples
4. Suplementar con proteína en polvo

20.

¿En qué etapa de la vida se recomienda especialmente una ingesta reducida de sodio para prevenir el desarrollo de hipertensión arterial?

Respuesta: _____