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.

Respuesta correcta:
B.

La cantidad óptima de nutrientes necesaria para mantener la salud y prevenir enfermedades.

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

Respuesta correcta:
A.

Infancia

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

Respuesta correcta:
C.

Ácido fólico

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

Respuesta correcta:
B.

2480 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: _____

Respuesta correcta:

adolescencia

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.

Respuesta correcta:
B.

El atleta necesita más carbohidratos para reponer glucógeno muscular.

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

Respuesta correcta:
C.

Carne de res magra

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.

Respuesta correcta:
C.

Para facilitar la absorción de calcio y mantener la salud ósea.

9.

¿Cuál de estos no es considerado un macronutriente?

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

Respuesta correcta:
D.

Vitaminas

10.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

vitamina D

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

Respuesta correcta:
C.

Calcio

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

Respuesta correcta:
A.

Adolescencia, adultez, infancia, vejez

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)

Respuesta correcta:
D.

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

Respuesta correcta:
B.

Incluir alimentos triturados o blandos ricos en nutrientes

15.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

glucosa

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.

Respuesta correcta:
D.

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%

Respuesta correcta:
D.

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

Respuesta correcta:
C.

Aumento de la necesidad de fibra y algunos micronutrientes

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

Respuesta correcta:
B.

Asegurar el consumo de alimentos ricos en calcio y hierro

20.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

Respuestas

1. **B.**

   La cantidad óptima de nutrientes necesaria para mantener la salud y prevenir enfermedades.

2. **A.**

   Infancia

3. **C.**

   Ácido fólico

4. **B.**

   2480 kcal

5. adolescencia

6. **B.**

   El atleta necesita más carbohidratos para reponer glucógeno muscular.

7. **C.**

   Carne de res magra

8. **C.**

   Para facilitar la absorción de calcio y mantener la salud ósea.

9. **D.**

   Vitaminas

10. vitamina D

11. **C.**

    Calcio

12. **A.**

    Adolescencia, adultez, infancia, vejez

13. **D.**

    Índice de Masa Corporal (IMC)

14. **B.**

Incluir alimentos triturados o blandos ricos en nutrientes

15. glucosa
16. **D.**

    Los lactantes necesitan más proteína por kg que los adultos.
17. **D.**

    45-65%
18. **C.**

    Aumento de la necesidad de fibra y algunos micronutrientes
19. **B.**

    Asegurar el consumo de alimentos ricos en calcio y hierro
20.