

1ª PRUEBA: CUESTIONARIO TEÓRICO
2ª PRUEBA: CUESTIONARIO PRÁCTICO

ACCESO: PROMOCIÓN INTERNA

CONCURSO-OPOSICIÓN PARA CUBRIR PLAZAS BÁSICAS VACANTES:
TÉCNICO/A ESPECIALISTA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN 2021

ADVERTENCIAS:

- **ESTÁ PROHIBIDA LA ENTRADA AL AULA Y PUESTO DE EXAMEN con MÓVIL (o dispositivo electrónico conectado a datos, en general).**
- **EN LA CONTRAPORTADA DE ESTE CUADERNILLO ENCONTRARÁ INSTRUCCIONES QUE DEBE SEGUIR EN CASO DE HABER OLVIDADO DEJAR EL MÓVIL ANTES DE ACCEDER AL AULA DE EXAMEN.**
- **ESTÁ PROHIBIDO HABLAR DESDE EL INICIO DE LA PRUEBA.**
- **NO ABRA EL CUADERNILLO HASTA QUE SE LE INDIQUE.**
- **EL INCUMPLIMIENTO DE LAS INSTRUCCIONES SUPONDRÁ LA EXPULSIÓN DEL PROCESO.**

- Compruebe que en su «**Hoja de Respuestas**» están sus datos personales, que son correctos, y **no olvide firmarla.**
- **El tiempo de duración de las dos pruebas es de tres horas.**
- **Para abrir este cuadernillo, rompa el precinto.**
- Si observa alguna anomalía en la impresión del cuadernillo, solicite su sustitución. PARA ELLO LEVANTE LA MANO Y ESPERE EN SILENCIO A SER ATENDIDO POR LAS PERSONAS QUE ESTAN VIGILANDO EL EXAMEN.
- Este cuadernillo incluye las preguntas correspondientes a la «**1ª PRUEBA: CUESTIONARIO TEÓRICO**» y «**2ª PRUEBA: CUESTIONARIO PRÁCTICO**».

1ª PRUEBA: CUESTIONARIO TEÓRICO

- Esta prueba consta de 100 preguntas, numeradas de la 1 a la 100, y 3 de reserva, situadas al final del cuestionario, numeradas de la 151 a la 153.
 - Las preguntas de esta prueba deben ser contestadas en la «**Hoja de Respuestas**», numeradas de la 1 a la 100.
 - Las preguntas de reserva deben ser contestadas en la zona destinada a «**Reserva**» de la «**Hoja de Respuestas**», numeradas de la 151 a la 153.
- Todas las preguntas de esta prueba tienen el mismo valor.
- Las contestaciones erróneas se penalizarán con $\frac{1}{4}$ del valor del acierto.

2ª PRUEBA: CUESTIONARIO PRÁCTICO

- Esta prueba consta de 50 preguntas, numeradas de la 101 a la 150.
 - Las preguntas de esta prueba deben ser contestadas en la «**Hoja de Respuestas**», numerada de la 101 a la 150.
- Todas las preguntas de esta prueba tienen el mismo valor.
- Las contestaciones erróneas se penalizarán con $\frac{1}{4}$ del valor del acierto.

- Todas las preguntas tienen 4 respuestas alternativas, siendo sólo una de ellas la correcta.
- Solo se calificarán las respuestas marcadas en su «**Hoja de Respuestas**».
- Compruebe siempre que el número de respuesta que señale en su «**Hoja de Respuestas**» es el que corresponde al número de pregunta del cuadernillo.
- Este cuadernillo puede utilizarse en su totalidad como borrador.

SOBRE LA FORMA DE CONTESTAR SU «HOJA DE RESPUESTAS», LEA MUY ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES QUE FIGURAN AL DORSO DE LA MISMA.

ESTE CUESTIONARIO DEBERÁ ENTREGARSE EN SU TOTALIDAD AL FINALIZAR EL EJERCICIO. Si desea un ejemplar puede obtenerlo en la página web del Organismo.

ABRIR SOLAMENTE A LA INDICACIÓN DEL TRIBUNAL

1 La nutrición clínica que se desarrolla en los hospitales tiene característica de:

- A) Servicio periférico.
- B) Servicio de cocina.
- C) Servicio central.
- D) Servicio alternativo de dietoterapia.

2 En el marco de la asesoría dietética NO podemos incluir servicios como:

- A) Evaluación de la dieta y del estado nutricional del paciente.
- B) Programa de educación nutricional.
- C) Elaboración de un compuesto probiótico.
- D) Programa de seguridad alimentaria.

3 La homeostasis del calcio depende de:

- A) Fibra dietética y colesterol.
- B) Oxalatos y retinol.
- C) Vitamina D.
- D) Vitamina D y parathormona.

4 ¿Qué alimentos están permitidos para la fenilcetonuria?

- A) Frutas: naranja, manzana, pera, melocotón, albaricoque, fresa, frambuesa, ciruela, kiwi, piña, cereza, melón, sandía, plátano, etc. (ya sean crudas, en lata o en almíbar).
- B) Frutos secos: cacahuetes, nueces, avellanas, pistachos, anacardos, etc.
- C) Pescado: todo tipo de pescados y mariscos.
- D) Huevos.

5 ¿Cuál NO se considera una recomendación alimentaria de consumo diario para la prevención de la arteriosclerosis en adultos?

- A) Fruta fresca, todas las verduras y ensaladas, todas las legumbres.
- B) Pan, pasta, arroz, maíz, harinas, sémola, tapioca, cuscús, polenta, quinoa.
- C) Leche desnatada, leche semidesnatada, yogures desnatados, quesos desnatados, clara de huevo.
- D) Cerdo, cordero, gallina, salchichas, bacón, patés, carne picada grasa, embutidos en general, vísceras y despojos limitados.

- 6 ¿Qué alimentos están desaconsejados en una dieta modificada en triglicéridos de cadena larga y cadena media?**
- A) Bollería en general, croissants, ensaimadas, magdalenas, donuts, galletas en general, sopas preparadas.
 - B) Agua, zumos de frutas y verduras; infusiones, café, té, caldo vegetal.
 - C) Leche entera, nata, crema, flanes, quesos secos, semisecos, duros y cremosos, leche de almendras.
 - D) Las respuestas A) y C) son correctas.
- 7 El tratamiento dietético de los trastornos de la β -oxidación de los ácidos grasos de cadena larga y muy larga, consiste en:**
- A) Evitar periodos de ayuno.
 - B) Restricción del aporte graso e incremento del aporte de carbohidratos.
 - C) Periodos de ejercicio físico prolongados.
 - D) Las respuestas A) y B) son correctas.
- 8 Referido al "agua metabólica" es cierto que:**
- A) Su producción diaria en el ser humano es de aproximadamente 1,5 litros.
 - B) Es la producida en la respiración celular.
 - C) Su generación es más rentable con la grasas que con el almidón.
 - D) Las respuestas B) y C) son correctas.
- 9 Los fructooligosacáridos (FOS) son:**
- A) Glúcidos insolubles con carácter probiótico.
 - B) Junto a la lisina forman la fibra total.
 - C) Fibra soluble con función prebiótica.
 - D) Abundan en el maíz, patata y soja.
- 10 El pH del yogur es de naturaleza:**
- A) Acido-básica.
 - B) Ácida.
 - C) Básica.
 - D) Neutra.
- 11 Dentro del grupo de las frutas, destacamos el plátano por su elevado contenido en:**
- A) Hidratos de carbono complejos y simples.
 - B) Grasas.
 - C) Vitamina E.
 - D) Aminoácidos no esenciales.
- 12 Los alimentos transgénicos:**
- A) Son diseñados para cubrir cualquier necesidad de mejora.
 - B) En ellos se ha incorporado material genético distinto del original mediante técnicas de ingeniería genética.
 - C) Se consideran nuevos alimentos por pertenecer a una nueva tecnología de fabricación.
 - D) Todas las anteriores son ciertas.

- 13 Las sustancias que hacen posible la formación o el mantenimiento de una mezcla homogénea de dos o más fases no miscibles son:**
- A) Antiaglomerantes.
 - B) Estabilizantes.
 - C) Emulgentes.
 - D) Ninguna de las anteriores son correctas.
- 14 ¿Cuál de los efectos metabólicos de las diferentes dietas NO es correcto?**
- A) Dietas hiperproteicas: Beneficios más prolongados en la circunferencia de cintura y porcentaje de pérdida de grasa.
 - B) Dietas bajas en grasa: Disminuye el diámetro de los adipocitos.
 - C) Dietas hiperproteicas: Menor pérdida de masa magra, sin efecto incremental en la pérdida de peso.
 - D) Dietas de bajo índice glucémico: Disminución de la variabilidad glucémica.
- 15 ¿Cuáles son las recomendaciones dietéticas correctas para los pacientes con osteoporosis?**
- A) Dieta hipercalórica.
 - B) Dieta hipercalórica e hiperproteica.
 - C) Asegurar un consumo de dos raciones de verdura u hortaliza al día, al menos una de ellas debe ser consumida en crudo.
 - D) Contenido de calcio entre 500-1.000 mg/día.
- 16 Señale la recomendación correcta para una dieta pobre en cobre:**
- A) Se deben evitar el consumo de las vísceras de animales y las ostras.
 - B) Se deben evitar el consumo de champiñones, chocolate, frutos secos, hígado y mariscos.
 - C) Los cereales contienen cantidades significativas de cobre, pero son componentes importantes de una dieta saludable y restringirlos en la dieta pudiera no ser ni saludable ni necesario, en particular si se toma un suplemento de zinc.
 - D) Todas son correctas.
- 17 Para una dieta modificada en triglicéridos de cadena larga y de cadena media, ¿qué bebida está desaconsejada?**
- A) Horchata.
 - B) Refrescos.
 - C) Café.
 - D) Caldo vegetal.
- 18 En caso de anemia ferropénica, una recomendación dietética sería:**
- A) Acompañar comidas ricas en hierro no hemo con alimentos como lácteos, café, salvado y fibra.
 - B) Evitar el abuso de fármacos como antiácidos y antibióticos.
 - C) La ingesta de alimentos como carne roja, pescado y aves combinado con suplementos o sustancias ricas en calcio.
 - D) Todas las respuestas son correctas.

19 ¿Qué indicaciones debe tener la dieta para una neutropenia?

- A) La tendencia más actual, para minimizar el riesgo de infección en este tipo de pacientes, se dirige más a medidas generales de higiene en la manipulación y preparación de alimentos.
- B) A pesar de la ausencia de estudios bien diseñados y concluyentes con este tipo de dieta restrictiva, son numerosos los centros que mantienen una dieta «pobre en bacterias» o «dieta para neutropenia» en la que se evitan aquellos alimentos que puedan contener bacterias gramnegativas y levaduras, y aquellos probablemente contaminados por microorganismos.
- C) La dieta debe ser hiperproteica e hipercalórica.
- D) La respuesta A) y B) son correctas.

20 La formación de los manipuladores de productos alimenticios debe ser garantizada por:

- A) La administración competente.
- B) Los operadores de la empresa alimentaria.
- C) El propio manipulador debe mantenerse informado.
- D) Los sindicatos son los responsables de esta formación.

21 La nutrición enteral por sonda está contraindicada si: (Señala la FALSA)

- A) El paciente se encuentra con ventilación mecánica.
- B) Existen fístulas entéricas de alto débito.
- C) El paciente padece hemorragia digestiva aguda grave activa.
- D) Existe obstrucción completa del intestino delgado o grueso.

22 Las vías entéricas artificiales utilizadas para administrar la nutrición enteral pueden ser: (Señala la FALSA)

- A) Sonda
- B) Catéter
- C) Estoma
- D) Vía venosa central

23 ¿Qué alimento NO se considera peligroso en pacientes que presentan disfagia?

- A) Puré de patatas.
- B) Yogur con frutas.
- C) Naranja.
- D) Gelatina.

24 Elija la respuesta correcta sobre las dietas de muy bajo contenido calórico:

- A) Podrían prescribirse cuando sea necesaria una pérdida de peso rápida por motivos de salud o en pacientes de sobrepeso grado I, que no hayan realizado dieta anteriormente.
- B) Su empleo no se recomienda en periodos superiores a 8 semanas.
- C) Entre sus contraindicaciones se encuentran hepatopatías graves.
- D) Las opciones A) y B) son correctas.

25 ¿Qué patrón dietético NO se corresponde con su efecto?

- A) Dietas de bajo índice glucémico → aumentan el diámetro de los adipocitos.
- B) Dietas hiperproteicas → producen una menor pérdida de masa magra.
- C) Dieta mediterránea → mejoran la función renal.
- D) Dietas hipocalóricas equilibradas → mejoran la composición corporal.

26 ¿Cuáles son los criterios diagnósticos de los trastornos de la conducta alimentaria?

- A) Anorexia nerviosa: episodios recurrentes de atracones.
- B) Bulimia nerviosa: comportamientos compensatorios inapropiados recurrentes para evitar el aumento de peso.
- C) Trastorno por atracón: satisfacción respecto a los atracones.
- D) Ninguna respuesta de las anteriores es correcta.

27 La deficiencia de glucosa-6-fosfatasa, o Glucogenosis tipo I, se puede manifestar por:

- A) Hepatomegalia masiva sin esplenomegalia, por acumulación de glucógeno e infiltración grasa.
- B) Hipoglucemia de ayuno severa sin cetosis, debida a la disminución de la liberación de glucosa hepática.
- C) Retraso del crecimiento y desarrollo, que puede ser muy importante, con talla baja y retraso puberal.
- D) Todas las respuestas son correctas.

28 ¿Qué alimento tiene mayor contenido en magnesio (mg/100 g de alimento)?

- A) Pez espada.
- B) Alubias.
- C) Arroz integral.
- D) Guisantes.

29 Acerca de las funciones del Técnico/a en Dietética, señale la respuesta correcta:

- A) Codificación de dietas basales y terapéuticas.
- B) Diseño y cálculo de dietas especiales no incluidas en el código de dietas.
- C) Colocación de sonda nasogástrica para administración de nutrición enteral.
- D) Las respuestas A) y B) son ciertas.

30 Además de diabetes e hipertensión, ¿qué otra patología puede darse en la edad adulta, derivada del aumento de la obesidad en niños?

- A) Celiaquía.
- B) Enfermedades cardiovasculares.
- C) Alergias alimentarias.
- D) Cálculos biliares.

31 ¿Cuál NO es una complicación en la administración de nutrición enteral por sonda?

- A) Diarreas.
- B) Amigdalitis.
- C) Broncoaspiración.
- D) Obstrucción.

32 La nutrición parenteral (NP) consiste en la administración de los nutrientes a través de:

- A) Vía oral.
- B) Vía intestinal.
- C) Vía endovenosa.
- D) Ninguna es cierta.

33 La dieta de protección bilio-pancreática:

- A) Se caracteriza por aportar aproximadamente > de un 20% de grasa sobre el valor calórico total, con predominio de las grasas de origen animal, sobre la de origen vegetal. Generalmente conlleva también limitación de alimentos flatulentos, con el fin de evitar posibles complicaciones.
- B) La relación de alimentos limitados en una dieta bilio-pancreática será igual que en la dieta hipolipídica, evitando además: alimentos flatulentos (cebolla cruda, alcachofa, col, coliflor, coles de Bruselas, brócoli, melón, sandía, legumbres); y frutas ácidas (naranja).
- C) Debe ser una dieta hipocalórica e hipoproteica desde el punto de vista energético y nutricional, cubre las necesidades en ácido linoleico, pese a la limitación en la ingesta de grasa.
- D) No se recomienda el uso de aceites vegetales.

34 Elija la respuesta correcta:

- A) El gasto metabólico basal se define como la cantidad de energía que se consume en estado de reposo sin la necesidad de estar en ayunas.
- B) El gasto metabólico basal se puede extrapolar a las 48 horas y se llama gasto energético basal.
- C) El gasto energético en reposo incluye también el coste derivado de la ingesta de alimentos.
- D) Para el gasto energético en reposo es más importante el factor del estado nutricional que la cantidad de masa magra corporal.

35 Elija la respuesta incorrecta:

- A) Los ácidos grasos trans son isómeros de los ácidos grasos insaturados <<cis>> en los que los triples enlaces están en la posición <<trans>>.
- B) Los ácidos grasos ω -3 de origen marino son cardioprotectores.
- C) El índice glucémico se define como el área del incremento bajo la curva de respuesta glucémica de una porción de 50 g de carbohidratos de un alimento de ensayo, expresado en porcentaje de respuesta a la misma cantidad de carbohidratos de un alimento estándar.
- D) La carga glucémica se calcula multiplicando el índice glucémico por los gramos de carbohidratos disponibles en el alimento.

- 36 Técnico Superior en Dietética es un profesional de la Unidad de Nutrición que se encargará, bajo la supervisión del médico, de:**
- A) Vigilar que se cumplan las normas de higiene en el proceso de elaboración y distribución de los alimentos y comprobar el proceso de emplatado, para que cada dieta servida corresponda cuantitativa o cualitativamente con la prescrita.
 - B) Trabajar en equipo para aplicar las actuaciones previstas para el despistaje de desnutrición hospitalaria.
 - C) Tener comunicación indirecta con el personal de enfermería para adecuar la dieta a la situación clínica del paciente.
 - D) Preparar planes dietéticos individualizados de cada alta hospitalaria.
- 37 ¿Qué dieta NO se considera como una dieta progresiva o de transición?**
- A) Dieta líquida.
 - B) Dieta semiblanda.
 - C) Dieta triturada.
 - D) Dieta fácil digestión.
- 38 La dieta postcirugía bariátrica deberá:**
- A) Cubrir las necesidades nutricionales del paciente obeso en todas las etapas, desde el postoperatorio más inmediato a años después.
 - B) A partir de los 6-12 meses se irá estabilizando a medida que se incorporen los nuevos hábitos alimentarios saludables, alcanzando las 1.000-1.200 kcal.
 - C) La ingesta adecuada de hidratos de carbono y lípidos garantizará una cicatrización rápida de heridas y suturas, y preservará la masa magra durante la pérdida de peso inicial.
 - D) Se deberá aumentar el aporte de fibra insoluble en las primeras etapas tras la cirugía.
- 39 ¿Qué alimentos están prohibidos (> 20 mg/100 g galactosa) en la galactosemia?**
- A) Carnes y pescados, y mariscos naturales en general.
 - B) Agua, café, refrescos, té, vino, cerveza.
 - C) Legumbres (garbanzos, lentejas, guisante).
 - D) Huevos.
- 40 ¿Cuáles son las indicaciones generales en dietas progresivas?**
- A) Favorecer la recuperación funcional del paciente.
 - B) Evitar períodos de ayuno prolongado.
 - C) Evitar mantener durante varios días dietas insuficientes.
 - D) Todas son correctas.
- 41 ¿Qué alimento, de los siguientes, tiene menor contenido en purinas?**
- A) Hígado.
 - B) Huevo.
 - C) Pollo.
 - D) Pavo.

42 Es un objetivo del tratamiento nutricional en pacientes oncológicos:

- A) Ayudar a tolerar mejor los tratamientos.
- B) Evitar o revertir las carencias de nutrientes.
- C) Aumentar la astenia.
- D) Las respuestas A) y B) son correctas.

43 ¿Qué alimentos hay que evitar en el paciente oncológico con xerostomía?

- A) Salsas, sopas, cereales con leche.
- B) Alimentos ácidos o muy dulces.
- C) Pan, galletas, plátanos.
- D) Las respuestas B) y C) son correctas.

44 ¿Qué consejos dietéticos daría durante el tratamiento antineoplásico y sus efectos secundarios?

- A) Neutropenia: Alimentos crudos, quesos.
- B) Esofagitis: Alimentos crujientes o crudos, alimentos fríos.
- C) Disgeusia: Dieta habitual con alimentos fríos, productos lácteos.
- D) Las respuestas A) y B) son correctas.

45 Alguno de los objetivos del tratamiento dietético en la insuficiencia cardiaca, es:

- A) Reducción de peso en todos los casos.
- B) Prohibición de grasa en la dieta.
- C) Reducción de sal en la dieta.
- D) Mantener el volumen de las comidas.

46 ¿Qué característica tiene la dieta cetogénica?

- A) La dieta en su forma clásica consiste en un aporte aproximado del 85-90% de las calorías en forma de grasas, un 5-10% en forma de proteínas y un 3-5% en forma de glúcidos.
- B) El reparto de principios inmediatos en la dieta será: los carbohidratos aportarán entre un 50-60% del contenido calórico total de la dieta, las proteínas un 10-15% y las grasas 30-35%.
- C) La dieta es deficitaria en vitaminas, se aconseja suplementar la dieta con un preparado multivitamínico con minerales y elementos traza, y un preparado de calcio con vitamina D.
- D) Las respuestas A) y C) son correctas.

47 En la enfermedad coronaria, un mecanismo propuesto para la reducción de riesgo de coronariopatía es:

- A) Reducción de placas arterioscleróticas.
- B) Mejora del perfil lipídico.
- C) Disminución del estrés oxidativo.
- D) Todas las opciones son correctas.

- 48 Según la pirámide de la dieta mediterránea, ¿cuál es el orden correcto desde la parte superior a la inferior?**
- A) Ajo, arroz, actividad física diaria, patata.
 - B) Patata, ajo, arroz, actividad física diaria.
 - C) Arroz, ajo, patata, actividad física diaria.
 - D) Actividad física diaria, ajo, patata, arroz.
- 49 ¿Cuáles de los siguientes es un método colectivo de valoración del consumo alimentario?**
- A) Hojas de balance alimentario.
 - B) Métodos bioquímicos para valorar ingesta.
 - C) Registro alimentario.
 - D) Registro 24 horas.
- 50 El registro o recordatorio de 24 horas, es un método de valoración del consumo alimentario individual. ¿Cuál es una característica de este método?**
- A) Estima la ingesta real de forma cuantitativa.
 - B) Es difícil de analizar.
 - C) Es muy cara de realizar.
 - D) Sólo puede realizarse en individuos con alto nivel de estudios.
- 51 Referido a la Historia Dietética, señale la respuesta correcta:**
- A) Se valora solamente el consumo del día anterior.
 - B) Se trata de averiguar hábitos generales de la ingesta, contabilizando también los consumos excepcionales.
 - C) La puede realizar cualquier persona sin formación al respecto.
 - D) Es muy corta de realizar, se invierten entre 10 y 15 minutos.
- 52 Para calcular el Gasto Energético en Reposo (GER) con la fórmula de Harris-Benedict, necesitamos conocer:**
- A) Peso en gramos y talla en centímetros.
 - B) Peso en kilogramos y talla en metros.
 - C) Peso en kilogramos, talla en centímetros y edad en años.
 - D) Peso en gramos, talla en centímetros y edad en años.
- 53 El método del Balance Nitrogenado (BN):**
- A) Informa sobre los depósitos corporales de proteínas.
 - B) Informa sobre la composición corporal.
 - C) Informa sobre los cambios que se dan en el metabolismo proteico durante la enfermedad.
 - D) Informa sobre los depósitos de grasa.

- 54 En la medida de los pliegues cutáneos, ¿cuál de las siguientes respuestas es FALSA?**
- A) Se estima la grasa corporal total.
 - B) Se estiman las reservas de energía.
 - C) Se utiliza un lipocalibrador.
 - D) Es una técnica muy cara de realizar.
- 55 La cuantificación del volumen graso corporal mediante la determinación de los pliegues cutáneos constituye un método de análisis de composición corporal de indudable valor dada su sencillez metodológica, reducido coste y carácter no invasivo. ¿Cuál de los siguientes NO se mide?**
- A) Pliegue tricipital.
 - B) Pliegue subescapular.
 - C) Pliegue torácico
 - D) Pliegue bicipital.
- 56 Referido al perímetro o circunferencia corporal, ¿cuál es la afirmación FALSA?**
- A) Sirve para obtener medida indirecta de la masa muscular.
 - B) Utiliza el perímetro muscular del tobillo.
 - C) Utiliza el perímetro muscular del brazo.
 - D) Mide el perímetro muscular de la pantorrilla.
- 57 Referido a la Tomografía Computerizada (TC), señale la respuesta correcta:**
- A) Mide la talla del paciente.
 - B) Suele utilizarse para valorar la grasa abdominal.
 - C) No sirve como método de diagnóstico.
 - D) No se usa en investigación clínica.
- 58 La lactancia materna requiere un aporte suplementario energético para la madre. Indique la cantidad correcta:**
- A) 1.000 kcal/ día.
 - B) 500 kcal/ día.
 - C) 1.500 kcal/ día.
 - D) 100 kcal/ día.
- 59 El coste energético del embarazo se estima en unas 80.000 kcal a lo largo de todo él, pero ¿sabría decir cuándo se aconseja que se aporte a la gestante mayor cantidad de energía extra para compensarlo?**
- A) En el primer trimestre.
 - B) En el segundo trimestre.
 - C) En el tercer trimestre.
 - D) El coste energético es igual en cualquier periodo del embarazo, por lo que debe aportarse energía extra similar en los tres trimestres.

- 60 El aporte de ácidos grasos omega-3 (ω -3) es importante para el desarrollo del sistema nervioso del feto y el lactante. ¿Cuál de los siguientes alimentos son recomendables consumir para obtenerlos?**
- A) Carnes blancas.
 - B) Pescado azul.
 - C) Fruta.
 - D) Verduras.
- 61 ¿Cuál es el IMC que indicaría normopeso en un adulto sano?**
- A) 18.5 - 24.9
 - B) 25 - 29.9
 - C) 15 -18
 - D) 30 - 34.9
- 62 Para calcular los requerimientos de energía en niños y adolescentes necesitamos conocer: (señala la respuesta FALSA)**
- A) Peso.
 - B) Estatura.
 - C) Coeficiente de actividad física.
 - D) Raciones de proteínas ingeridas.
- 63 ¿Cuáles son las recomendaciones de ingesta proteica en niños/as de 4 a 8 años?**
- A) 30 gr/día.
 - B) 19 gr/ día.
 - C) 5 gr/ día.
 - D) 52 gr/ día.
- 64 ¿Cuántas raciones diarias de lácteos debe tomar un niño de 6 a 10 años?**
- A) 1.
 - B) No hace falta tomar lácteos.
 - C) 2 - 4.
 - D) Más de 5.
- 65 ¿A qué edad es conveniente introducir el gluten en la alimentación de un niño?**
- A) Entre los 4 y 7 meses.
 - B) A partir de los 12 meses.
 - C) No importa a qué edad se introduzca.
 - D) A partir de los 24 meses.
- 66 En la dieta en personas de edad avanzada, el aporte de proteínas debe ser:**
- A) Igual al adulto más joven.
 - B) Inferior al 15% del valor calórico total.
 - C) Entre el 18 y 20 % del valor calórico total.
 - D) Mayor al 25 % del valor calórico total.

- 67 ¿Qué problemas podemos encontrar en personas de edad avanzada, que pueden influir en su dieta?**
- A) Disminución de la función masticatoria.
 - B) Xerostomía.
 - C) Enfermedad de Alzheimer.
 - D) Todas son ciertas.
- 68 ¿Cuál se considera una de las principales características fisiológicas asociadas al envejecimiento?**
- A) Pérdida de masa grasa.
 - B) Aumento del agua corporal total.
 - C) Pérdida de masa muscular.
 - D) Aumenta la masa ósea.
- 69 Cuando se trabaja con documentos impresos y pantalla de visualización de datos, debemos:**
- A) Tener los documentos impresos sobre la mesa donde se apoya la pantalla de visualización de datos (ángulo recto entre ambos).
 - B) Usar un atril que permita tener los documentos impresos a una distancia y altura similar a la pantalla de visualización de datos.
 - C) Tener los documentos impresos con el mismo tipo de fuente que el texto con el que se trabaja en la pantalla de visualización de datos.
 - D) Que la pantalla de visualización de datos ilumine los documentos impresos para poder leerlos mejor.
- 70 El entorno de trabajo, según RD 486/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, incluye:**
- A) El propio espacio de trabajo y otros factores ambientales, como por ejemplo vibraciones.
 - B) Los espacios de trabajo de todas las instalaciones (sólo habitáculos) de la misma empresa y de sus franquicias.
 - C) El espacio de trabajo y su mobiliario técnico.
 - D) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
- 71 En el código deontológico de la profesión del dietista, se concretan cuatro grandes apartados, y entre ellos:**
- A) Responsabilidades hacia la sociedad, los pacientes y/o clientes.
 - B) Responsabilidades hacia la profesión.
 - C) Responsabilidades respecto a los colegas y otros profesionales.
 - D) Todas las anteriores pertenecen al código deontológico del dietista.
- 72 ¿Cuáles de las siguientes opciones NO están incluidas dentro de los tipos de dietas vegetarianas?**
- A) Ovolactovegetariana.
 - B) Vegana.
 - C) Flexitariana.
 - D) Paleo o Paleolítica.

- 73 ¿Cuál de los siguientes alimentos NO se incluye en la dieta macrobiótica?**
- A) Arroz.
 - B) Algas marinas.
 - C) Patata.
 - D) Legumbres.
- 74 Cite cuál NO es una obligación respecto a la pantalla de visualización de datos, en la ergonomía visual:**
- A) Que la imagen sea estable.
 - B) Que pueda ajustarse la luminosidad.
 - C) Que pueda regularse en altura la pantalla de visualización de datos.
 - D) Que los datos estén homologados.
- 75 Respecto de la higiene personal de los manipuladores de alimentos, según se indica en el Reglamento (CE) Nº 852/2004, señale la respuesta FALSA:**
- A) Si padece diarreas debe comunicarlo al operador responsable de la empresa alimentaria.
 - B) Se debe usar vestimenta adecuada, limpia y, en su caso, protectora.
 - C) Si usa guantes no hace falta que se laven las manos.
 - D) Deben mantener un elevado grado de limpieza.
- 76 Hidrogenar una grasa es:**
- A) Saturarla.
 - B) Insaturarla.
 - C) Que dé el cambio de «trans» a «cis».
 - D) Las respuestas A) y C) son correctas.
- 77 ¿En qué alimento hay mayor presencia de hierro por 100 gr?**
- A) Pan integral.
 - B) Legumbres (lentejas, garbanzos, judías).
 - C) Morcilla.
 - D) Hígado.
- 78 ¿Qué vitamina hay que tener en cuenta en un individuo vegano, por su posible déficit a consecuencia de su alimentación?**
- A) Vitamina A.
 - B) Vitamina B12.
 - C) Vitamina C.
 - D) Vitamina H.
- 79 La temperatura de almacenamiento de comidas preparadas en establecimientos del sector alimentario, incluidos los de restauración, debe ser: (señala la respuesta FALSA)**
- A) Comidas congeladas $\leq -18^{\circ}\text{C}$.
 - B) Comidas refrigeradas por un periodo inferior a 24 h $\leq 8^{\circ}\text{C}$.
 - C) Comidas calientes 37°C .
 - D) Comidas refrigeradas por un periodo superior a 24 h $\leq 4^{\circ}\text{C}$.

- 80 El Reglamento (UE) N° 1169 / 2011 regula la información obligatoria y facultativa en la etiqueta de alimentos envasados, y cómo tiene que aparecer reflejada. ¿Cuál de los siguientes datos son de mención obligatoria, según la normativa?**
- A) Sólo denominación e ingredientes.
 - B) Los ingredientes, alérgenos, fecha de caducidad/duración e información nutricional, entre otros.
 - C) Sólo ingredientes y fecha de caducidad.
 - D) Sólo información nutricional.
- 81 ¿Qué alimentos se deben suprimir de la dieta para la determinación urinaria del ácido 5-hidroxi-indol-acético (5-HIA)?**
- A) Carnes.
 - B) Ciruelas.
 - C) Pescados.
 - D) Manzana.
- 82 Según el Proceso de Soporte de Nutrición Clínica y Dietética (Consejería de Salud, Junta de Andalucía, 2006), es un requisito que haya un técnico especialista en dietética y nutrición...**
- A) Por cada 400 camas, en turnos de mañana, tarde y fines de semana.
 - B) Por cada 200 camas, en turnos de mañana, tarde y fines de semana.
 - C) Por cada 150 camas, en turnos de mañana, tarde y fines de semana.
 - D) Por cada 200 camas, en turno de mañana y tarde.
- 83 El Proceso de Soporte de Nutrición Clínica y Dietética, le asigna al técnico en dietética la actividad de:**
- A) Valoración y cuidados de enfermería.
 - B) Diagnóstico nutricional y prescripción del tratamiento nutricional.
 - C) Detección de pacientes con malnutrición.
 - D) Confección del tratamiento dietoterápico personalizado, bajo prescripción médica.
- 84 Según el Proceso de Soporte de Nutrición Clínica y Dietética, el área de dietética constará de:**
- A) Sala de gestión informatizada de dietas.
 - B) Despacho para los técnicos de dietética y nutrición.
 - C) Área de descanso para los técnicos de dietética y nutrición.
 - D) Las respuestas A) y B) son ciertas.
- 85 Uno de los componentes del gasto energético es la acción termogénica de los alimentos; cite qué nutriente conlleva un mayor consumo por termogénesis:**
- A) Grasas.
 - B) Alcohol.
 - C) Proteínas.
 - D) Fibra dietética.

86 Para mejorar la digestibilidad de las legumbres, se usan tratamientos como:

- A) Remojo.
- B) Cocinado (tratamiento térmico).
- C) Extrusión.
- D) Todas las anteriores son correctas.

87 El colesterol es una grasa que se encuentra exclusivamente en:

- A) Animales terrestres y marinos.
- B) Vegetales.
- C) Animales terrestres.
- D) En todos los anteriores.

88 La manteca de cerdo es:

- A) Fuente de ácidos grasos monoinsaturados (oleico).
- B) Fuente de colesterol.
- C) Fuente de grasas saturadas.
- D) Todas las anteriores son ciertas.

89 Sobre la miel es FALSO que:

- A) Es un producto vegetal y biológico sencillo.
- B) Puede contener esporas de clostridium botulinum.
- C) Promueve el desarrollo de bifidobacterias.
- D) Tiene actividad antibacteriana frente a la Helicobacter pylory.

90 Un alimento funcional, ¿qué propiedad debe tener?

- A) La biodisponibilidad de uno o más de sus componentes ha sido modificada.
- B) Deben demostrar sus resultados en cantidades normalmente consumidas en la dieta normal.
- C) Se sustituye un componente por otro con propiedades más favorables.
- D) Todas las anteriores son ciertas.

91 El cacao en polvo es un alimento rico en:

- A) Proteínas, hierro, vitamina C y celulosa.
- B) Grasas, hidratos de carbono y magnesio.
- C) Calcio, potasio y vitamina E.
- D) Las respuestas B) y C) son ciertas.

92 La cantidad máxima de un aditivo alimentario, que puede ser consumida en la dieta durante un periodo muy largo de tiempo sin que presente riesgo alguno para la salud del consumidor, es:

- A) IRA.
- B) IDA.
- C) NOAEL.
- D) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

- 93 Marque la respuesta correcta respecto de alérgenos que deben indicarse, según la normativa vigente de etiquetado (Reglamento (UE) N° 1169/2011):**
- A) Son 12 e incluyen: huevos, cereales, leche, sulfitos y patata.
 - B) Son 14 e incluyen: leche, apio, tomate, cereales y pescado.
 - C) Son 14 e incluyen entre otros: gluten, crustáceos, soja, leche, frutos de cáscara, sulfitos y altramuces.
 - D) No existen unos determinados alérgenos a indicar en el etiquetado.
- 94 Señale la recomendación dietética FALSA en la hemocromatosis hereditaria:**
- A) Utilizar calcio para disminuir la absorción de hierro hemo.
 - B) Consumir frutas y verduras, ya que suelen contener poca cantidad de hierro no hemo.
 - C) La concentración de vitamina C no debe superar los 400 mg/día, y no es aconsejable separar su ingesta de las principales comidas.
 - D) Prohibir la ingesta de alcohol.
- 95 La hipervitaminosis D es una afección poco frecuente pero potencialmente grave, que cursa con:**
- A) Hipercalcemia, debilidad, cefaleas.
 - B) Fiebre y desorientación.
 - C) Hiperpigmentación y dolor abdominal.
 - D) Hipernatremia y pelugo.
- 96 Los precursores de los ácidos grasos poliinsaturados ω -3 y ω -6 son:**
- A) Alfa-linolenico (ω -3) y linoleico (ω -6).
 - B) Docosahexanoico (DHA) y eicosapentanoico (EPA).
 - C) Alfa-linoleico (ω -6) y araquidónico.
 - D) Alfa-linolenico (ω -3) y linolénico (ω -6).
- 97 El técnico en dietética forma parte de un equipo multidisciplinar, y en la lucha contra la desnutrición hospitalaria del paciente...**
- A) Identifica a los pacientes con riesgo nutricional mediante cribado nutricional.
 - B) Realiza valoración de estado nutricional en los pacientes con riesgo nutricional.
 - C) Proporciona una dieta segura y efectiva, según las directrices del facultativo de la Unidad de Nutrición.
 - D) Las respuestas B) y C) son correctas.
- 98 El magnesio es un mineral esencial que interviene en múltiples procesos en el organismo, y cuya fuente alimentaria principal es:**
- A) Carnes de caza.
 - B) Cítricos y otras frutas como sandía.
 - C) Frutas grasas, como aceitunas, coco y aguacate.
 - D) Huevos, pescados, verduras de hoja verde y lácteos.

99 En relación a la composición nutricional del huevo, indique cuál de las siguientes tiene mayor contenido en proteínas (por cada 100 grs de alimento):

- A) Clara del huevo.
- B) Yema del huevo.
- C) Huevo entero.
- D) Todas las anteriores tienen la misma cantidad de proteínas por cada 100 grs de alimento.

100 Las alergias alimentarias son reacciones adversas a determinados alimentos debidas a: (señale la respuesta FALSA)

- A) Se producen solo y exclusivamente por ingesta del alimento que provoca la alergia, nunca de otra forma.
- B) Se puede producir por ingesta del alimento o uno de sus componentes.
- C) Se puede producir por contacto con el alimento.
- D) Se puede producir por inhalación del alimento.

CASO PRÁCTICO 1:

Paciente de 68 años, con Diabetes Mellitus tipo II y diagnosticado de insuficiencia renal crónica (no se dializa). Ha sufrido un accidente y lo han intervenido a nivel mandibular (es la única afectación digestiva que le ha provocado el accidente), lo que le impide la apertura de boca y masticar (se espera que esta situación se prolongue entre 10 y 15 días). Tras la intervención se le ha presentado un proceso diarreico con 4/ 5 deposiciones diarias.

101 ¿Cómo le vamos a proporcionar la alimentación al paciente?

- A) Alimentación oral.
- B) Nutrición enteral a través de vías entéricas artificiales.
- C) Nutrición parenteral.
- D) Sólo suero fisiológico.

102 ¿Cuál es la vía de administración más adecuada de la nutrición?

- A) Sonda naso-gástrica.
- B) Sonda naso-yeyunal.
- C) Yeyunostomía.
- D) Gastrostomía.

103 ¿Qué características debería tener la fórmula de nutrición que estaría indicada en éste caso?

- A) Específica para diabéticos.
- B) Debe estar restringida en sodio y potasio.
- C) Debe estar restringida en sodio, potasio y proteínas.
- D) Específica para diabéticos, controlando el sodio y potasio, con restricción hídrica y sin fibra insoluble.

104 ¿Cuáles son las complicaciones que pueden darse por el uso de sonda?

- A) Lesiones por presión.
- B) Obstrucción.
- C) Aspiración.
- D) Las 3 anteriores son posibles complicaciones del uso de sonda.

105 Pasados unos días de la intervención por parte de la unidad de Nutrición, desaparecen las diarreas, pasando a no defecar durante 5 días, lo que, al parecer, es habitual en él. ¿Es necesario modificar algo en la fórmula de nutrición que se había prescrito?

- A) No es necesario modificar nada, se regulará sólo.
- B) Hay que reducir aún más el aporte de agua.
- C) Sí, aumentamos el potasio.
- D) Cambiamos la fórmula por una similar que contenga fibra insoluble.

106 La situación renal del paciente ha cambiado, y el facultativo decide iniciar diálisis en días alternos. ¿Cómo afecta esto a la nutrición?

- A) Es conveniente valorar el aumento hídrico, por su pérdida durante la diálisis.
- B) Hay que aumentar el aporte proteico.
- C) Las respuestas A) y B) son ciertas.
- D) No le afecta, continuaremos igual.

CASO PRÁCTICO 2:

Miguel E.T. es obeso, tiene diabetes tipo II y padece patología renal. Acude a la consulta de Endocrinología y Nutrición de su hospital (SAS), donde, tras un estudio completo, el médico endocrinólogo le indica un tratamiento farmacológico y dietético.

107 Según el Proceso de Soporte, de todas las tareas que deben hacerse en este caso, al técnico en dietética le corresponde:

- A) Valoración del estado nutricional.
- B) Revisar el tratamiento farmacológico tras valorar los resultados de analítica, valoración del estado nutricional, cuestionarios...
- C) Elaborar una dieta adecuada a su perfil.
- D) Las respuestas A) y C) son ciertas.

108 Para calcular las calorías diarias que necesita Miguel E.T. y así poder ajustar mejor su dieta, usaremos:

- A) $\text{Gasto Energético Total} = \text{Gasto Energético Basal (peso actual)} \times \text{Gasto Actividad Física} \times \text{Efecto Térmico Alimentos}$.
- B) $\text{Gasto Energético Total} = \text{Gasto Energético Basal (peso ideal)} \times \text{Gasto Actividad Física} \times \text{Factor estrés}$.
- C) $\text{Gasto Energético Total} = \text{Gasto Energético Basal (peso ideal)} \times \text{Gasto Actividad Física} \times \text{Efecto Térmico Alimentos}$.
- D) $\text{Gasto Energético Total} = \text{Gasto Energético Basal (peso actual)} \times \text{Gasto Actividad Física}$.

109 Los rasgos característicos de su dieta serán:

- A) Pobre en proteínas.
- B) Pobre en sodio y potasio.
- C) Pobre en azúcares sencillos y grasas saturadas.
- D) Todas las anteriores son correctas.

110 Si a Miguel E.T. le pautaran una dieta baja en potasio, se limitarían en su alimentación cotidiana alimentos como:

- A) Café, té, chocolate.
- B) Zumos naturales de frutas.
- C) Ensaladas con abundantes vegetales.
- D) Todas las anteriores son correctas.

111 El técnico en dietética le proporcionará a Miguel E.T.:

- A) Recomendaciones generales saludables sobre su alimentación cotidiana.
- B) Listado de alimentos aconsejados y desaconsejados para su situación clínica.
- C) Menú dietético semanal, quincenal o mensual (tiempo opcional) basado en sus necesidades energéticas y nutricionales.
- D) Todas las anteriores son correctas.

CASO PRÁCTICO 3:

Sabina y Lucía son compañeras de habitación en un hospital del SAS, y en el día de Navidad le ofrecen en el almuerzo un menú especial. A Sabina le sirven solomillo de ternera a la plancha y a Lucía le sirven lubina a la sal.

112 A las dos le ponen de guarnición una refrescante ensalada que lleva como aderezo unas monodosis de aceite de oliva virgen con una acidez libre (expresada como ácido oleico) de 0,6 g/100grs. Teniendo en cuenta esta acidez, especifique si se trata de:

- A) Aceite de oliva lampante.
- B) Aceite de oliva virgen extra.
- C) Aceite oliva.
- D) Aceite de oliva virgen.

113 El solomillo de Sabina presentaba un color rojo brillante justo antes de ser cocinado, y ese color es debido a:

- A) Presencia de sangre en el filete.
- B) Mioglobina.
- C) El animal estuvo tratado con antibióticos.
- D) La carne está oxidada.

114 Sabina disfruta de una carne jugosa y aromática y su flavor es debido a:

- A) Ácidos grasos de cadena corta + calor.
- B) Proteínas + calor.
- C) Reacción de Maillard.
- D) Todas son ciertas.

115 Lucía tiene menos suerte con su plato, pues cuando rompe la capa de sal que protege su lubina, nota que se desprende de ella un fuerte olor que asocia a que ese pescado está en mal estado. ¿Cuál de los siguientes compuestos es el responsable de ese olor?

- A) Acido butírico.
- B) Trimetilamina.
- C) PUFA.
- D) Todos los anteriores.

116 El pescado de Lucía está en mal estado a pesar de tener menos tiempo desde su captura que la carne que tomó Sabina. El pescado es más delicado que la carne debido a:

- A) Microorganismos presentes en la piel del pescado.
- B) Rápido descenso del pH.
- C) Contenido en glucógeno.
- D) Son ciertas las respuestas A) y B) anteriores.

117 La lubina de Lucía estaba cocinada al horno con una gruesa capa de sal marina, que es:

- A) La que procede de la evaporación del agua de mar.
- B) La que está enriquecida en yodo.
- C) El producto de las salinas.
- D) Todas las anteriores son ciertas.

CASO PRÁCTICO 4:

Varón de 23 años, 1.77 de altura, 69 kg de peso (IMC 22), lo traslada la ambulancia a Urgencias por a una crisis epiléptica, caída y posible fractura mientras realizaba deporte. Según su historia clínica es diabético, es la primera crisis, y consta ser deportista profesional. Lo ingresan en planta de Neurología para realizarle pruebas.

118 ¿Cuál es la indicación correcta respecto al reparto de macronutrientes en pacientes con diabetes mellitus?

- A) Se suele respetar un rango flexible de proporciones de los diferentes macronutrientes, que varía entre 15-20% de proteínas, 20-35% de lípidos y un 45-60% de hidratos de carbono (HC).
- B) Se recomienda que los HC y los ácidos grasos monoinsaturados (AGMI) aporten entre un 45-60% de la ingesta de energía (evitando siempre aportes menores de 90 g de carbohidratos al día).
- C) En la DM tipo 1 el aporte proteico puede mejorar la respuesta insulínica tras la ingesta de hidratos de carbono, por lo que no se recomienda utilizar fuentes de hidratos de carbono ricas en proteínas para el tratamiento o prevención de las hipoglucemia.
- D) Actualmente se aconseja un aporte de lípidos no superior al 20-35% del aporte energético total, aumentando los ácidos grasos trans.

119 Para las personas con diabetes, en caso de enfermedad catabólica:

- A) Los requerimientos nutricionales de los pacientes con DM son similares a los de otros pacientes con el mismo grado de estrés.
- B) La alimentación tendrá consistencia líquida o pastosa, a base de papillas, purés, caldos, zumos naturales, etc., nunca aportaremos nutrición enteral.
- C) Se recomienda una dieta a base de soluciones isotónicas compuestas por glucosa y electrolitos, y continuar con una dieta astringente tradicional.
- D) Para cubrir los requerimientos nutricionales en estos pacientes siempre se aportará suplementos de nutrición enteral.

120 Indique qué recomendación dietética NO es correcta para el paciente diabético deportista:

- A) Hidratos de carbono: su cantidad depende de la intensidad y duración del entrenamiento.
- B) Proteínas: la recomendación general se establece entre 1,2 y 1,4 g/kg/día, excepto para deportes de fuerza en los que se eleva hasta 1,7 g/kg/día.
- C) Grasas: del 10 al 15% del total del consumo energético diario. Menos de un 10% no ha demostrado beneficios en el rendimiento.
- D) El objetivo primordial durante la realización del ejercicio físico será mantener una adecuada hidratación, preferiblemente con agua.

121 Señale la respuesta correcta:

- A) 4 raciones de pan aportan 1 ración de proteínas vegetales.
- B) 3 raciones de pasta o arroz aportan 1 ración de proteínas vegetales.
- C) 5 raciones de legumbres aportan 1 ración de proteínas vegetales.
- D) 1 ración de frutos secos aporta 1 ración de proteínas vegetales.

122 En las dietas con control en carbohidratos, en relación a los glúcidos se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones:

- A) La mayor parte será aportada en forma de carbohidratos complejos y se encuentran principalmente en alimentos como el pan, cereales, pastas, legumbres, arroz y verduras. Estos alimentos contribuyen además, junto con las frutas, al aporte de fibra, que en el caso de estos pacientes, especialmente la presencia de fibra soluble, ha demostrado tener efectos beneficiosos sobre el perfil glucémico.
- B) Los glúcidos sencillos serán aportados mediante la ingesta de frutas y leche.
- C) Dos tercios de las proteínas deberán ser de origen animal y el resto de origen vegetal.
- D) Todas son correctas.

123 Para controlar el aporte energético y, especialmente de carbohidratos, en las dietas se utiliza el método de raciones equivalentes. ¿Cuál equivaldría a 2 raciones de hidratos de carbono?

- A) 330 gr de acelgas.
- B) 200 gr de judías verdes.
- C) 100 gr de plátano.
- D) 100 gr de manzana.

124 En la dieta por equivalencias o por intercambios que NO se considera una ventaja:

- A) Facilita el ajuste calórico.
- B) Precisión para ajustar la insulina a la ingesta de alimento.
- C) Necesidad de entrenamiento y educación.
- D) Permite el mantenimiento de la dieta durante toda la vida.

CASO PRÁCTICO 5:

En un hospital del SAS se va a servir un menú especial por ser ese día festivo local.

Como plato especial se van a servir, para las dietas basales, Coquinas (bivalvo) al ajillo con un toque de vino fino.

125 Las coquinas y otros bivalvos son alimentos que, en principio y sin certificado que aseguren su inocuidad, son susceptibles de portar:

- A) Anisakis y neurotoxina psp.
- B) Neurotoxina psp y virus de hepatitis A.
- C) Virus de hepatitis A y ergotoxina.
- D) Trichinella spiralis y norovirus.

126 Las coquinas y otros bivalvos son especialmente ricos en:

- A) Hierro.
- B) Colesterol.
- C) Vitamina E.
- D) Omega-6.

127 La receta de nuestro plato especial "Coquinas al ajillo con un toque de vino fino" (ingredientes: coquinas, aceite, ajo y vino fino), tiene en su composición dos alérgenos de declaración obligatoria, que son:

- A) Moluscos + sulfitos-dióxido de azufre.
- B) Crustáceos + sulfitos-dióxido de azufre.
- C) Crustáceos + gluten.
- D) Moluscos + frutos secos.

128 Nuestras deliciosas coquinas al ajillo con un toque de vino fino, por su contenido en ajo, ofrecen excelentes nutrientes como:

- A) Alicina, responsable del sabor del ajo.
- B) Compuestos azufrados con actividad antitrombótica.
- C) Compuestos azufrados con actividad antioxidante.
- D) Todas las respuestas anteriores son ciertas.

129 El vino en general, y en particular el de nuestra receta de coquinas, tiene en su composición nutrientes muy apreciados, entre los que destacan:

- A) Resveratrol.
- B) Taninos.
- C) Flavonoides.
- D) Todas las anteriores son ciertas.

CASO PRÁCTICO 6:

Mujer de 45 años cuyo peso actual es de 58 kg y su estatura 1.70 m. Ingresa por sospecha de cáncer de páncreas. Nos realizan una interconsulta desde planta de hospitalización para que la valoremos, indicando que ha sufrido una pérdida de peso de 15 kg en los últimos 5 meses y se encuentra muy inapetente.

130 ¿Cuál es la actuación inicial por parte de la Unidad de Nutrición?

- A) No se realiza ninguna intervención hasta que no se confirme el cáncer.
- B) Realizamos una Historia Dietética y una valoración completa.
- C) Hablamos con el personal de enfermería para que nos avise si pierde más peso durante el ingreso.
- D) Indicaríamos a la paciente que tiene que comerse toda la bandeja para poder recibir el alta hospitalaria.

131 ¿Cómo se considera el IMC actual de la paciente?

- A) Normopeso.
- B) Bajo peso.
- C) Sobrepeso.
- D) Obesidad.

132 Hace 5 meses su IMC era de 24. ¿Cómo se clasifica ese IMC?

- A) Normopeso.
- B) Bajo peso.
- C) Sobrepeso.
- D) Ninguna es correcta.

133 En relación al % de pérdida de peso:

- A) Es un 20%, lo que nos indicaría probable desnutrición, aunque es conveniente valorar más datos antes de confirmarlo.
- B) Es un 9%, y nos indica que no existe desnutrición.
- C) Es de 20 %, pero no consideramos que haya desnutrición porque sigue en normopeso.
- D) Es de 9%, y urge actuación nutricional.

134 ¿Cuál de los siguientes NO es un método clínico de cribado nutricional?

- A) Malnutrition Universal Screening Tool (MUST).
- B) Nutritional Risk Screening (NRS 2002).
- C) Eating Assessment Tool-10 (EAT-10).
- D) Mini Nutritional Assessment-Short Form (MNA-SF).

135 Tras evaluar a la paciente, comprobamos que la dieta oral no cubre los requerimientos nutricionales, por lo que: (señala la respuesta FALSA)

- A) Proponemos suplementos nutricionales orales y reevaluamos en 48/ 72 horas.
- B) Con independencia de si la vía oral es posible o no, lo más práctico es la nutrición parenteral.
- C) Si la tolerancia de los suplementos orales nutricionales no cubren los requerimientos, pasamos a nutrición enteral.
- D) La elección del suplemento nutricional oral se realizará valorando el tipo de déficit energético que presente, entre otras características del paciente (energético, proteico...).

136 Para instaurar una pauta de suplementación nutricional se valoran datos antropométricos y bioquímicos. ¿Cuál de los siguientes NO es antropométrico?

- A) Peso.
- B) Talla.
- C) Albúmina.
- D) Pliegue tricipital.

137 Pasados 9 días de la valoración por la Unidad de Nutrición, la paciente ha aumentado de peso y recuperado el apetito. Nos cuenta que ya no toma los suplementos orales prescritos. ¿Cómo actuamos?

- A) Le diremos que es imprescindible que tome los suplementos de todas formas.
- B) Reevaluaremos su ingesta oral para asegurarnos que cubre sus requerimientos, y hacemos seguimiento semanal.
- C) Ya no volvemos a evaluarla, se ha recuperado totalmente.
- D) Valoramos instaurar una SNG para asegurar que se toma los suplementos.

CASO PRÁCTICO 7:

Nos encontramos trabajando en una cocina hospitalaria y somos responsables de la Seguridad Alimentaria. Tenemos que supervisar que se cumplen las normas de higiene relativas a la elaboración y distribución de las comidas, incluyendo las que afectan a la manipulación de los alimentos.

138 Hay que tener en cuenta que las enfermedades de transmisión alimentaria tienen en común:

- A) Presencia de microorganismos patógenos en los alimentos.
- B) La conservación del alimento se realiza en condiciones que permiten la supervivencia de microorganismos patógenos.
- C) Se transmiten de manera inevitable.
- D) Las respuestas A) y B) son ciertas.

139 Cuando realicemos el control de temperatura de los alimentos, tenemos que saber que la Tª óptima de crecimiento de microorganismos patógenos es:

- A) < 5°C.
- B) 37°C.
- C) > 65°C.
- D) Los mesófilos proliferan a cualquier Tª.

140 De las siguientes medidas preventivas para evitar la Salmonella, ¿cuál NO se considera cierta?

- A) Mantener la cadena de frío.
- B) Evitar contaminación cruzada, separando productos crudos de cocinados.
- C) Lo único que no tenemos que controlar es la Tª de cocción.
- D) Garantizar la higiene personal de los manipuladores de alimentos.

141 Respecto de los PCC (puntos críticos de control), señale la respuesta correcta:

- A) Hay que determinar los PCC para eliminarlos o reducirlos al mínimo.
- B) Se establecen los límites críticos sólo de algunos PCC.
- C) Hay que comprobar el sistema, sin necesidad de registrar todos los elementos del sistema de APPCC, sólo los más importantes.
- D) Las medidas correctoras de los PCC son comunes a todos ellos.

142 En nuestra cocina se combina la línea fría junto con la elaboración de platos en el propio establecimiento. ¿Por qué es tan importante reducir la Tª dentro del alimento, de 60°C a 10°C en menos de 2 h para los alimentos elaborados en línea fría?

- A) Para poder congelarlos antes y así distribuirlos más rápido.
- B) Porque reduce el tiempo que el alimento está en temperaturas donde se multiplican los microorganismos más fácilmente.
- C) Para que se conserve mejor su sabor.
- D) Es una cuestión económica: se consume menos energía.

143 ¿Qué ocurre con los microorganismos por debajo de 0°C (congelación)?

- A) Se inactivan.
- B) Mueren.
- C) Se deterioran.
- D) Se multiplican.

CASO PRÁCTICO 8:

Mujer de 73 años, 1.63 de altura, 78 Kg de peso (IMC 29.4), HTA, hospitalizada tras una insuficiencia renal aguda, dependiente; la familia nos dice que la paciente está permanentemente irritada y duerme poco.

144 Son recomendaciones de una dieta con restricción en potasio: (señale la INCORRECTA)

- A) Evitar el consumo de alimentos integrales debido a su elevado contenido en potasio y fósforo.
- B) El consumo hidrocarbonado complejo deberá ser disminuido a favor del proteico.
- C) Los alimentos congelados tienen menos potasio.
- D) Mucho cuidado con las sales de régimen, ya que generalmente son cloruro potásico.

145 Los requerimientos nutricionales en la insuficiencia renal son:

- A) Prediálisis: energía kcal/día 50 - 55.
- B) Diálisis peritoneal: energía kcal/día 55 - 60.
- C) Hemodiálisis: energía kcal/día 55 - 60.
- D) Todas las respuestas anteriores son incorrectas.

146 ¿Qué recomendación dietética es INCORRECTA para la prevención de la nefrolitiasis?

- A) Reducción del consumo de frutas y verduras.
- B) Restringir los alimentos con alto contenido en oxalato en pacientes con hiperoxaluria.
- C) Ingesta adecuada de calcio.
- D) Limitar la ingesta de proteínas animales, excepto lácteos.

147 ¿Qué recomendaciones básicas daríamos para pacientes en diálisis?

- A) Fósforo: > 800 mg/día.
- B) Sal: < 2,5 g/día.
- C) Potasio: > 3 g/día.
- D) Proteínas: 1,5 - 1,7 g/kg/día.

148 Señale la recomendación nutricional correcta para la insuficiencia renal aguda:

- A) Proteínas: 1,2 - 1,6 g/Kg de peso ideal, que aumenta al normalizarse el filtrado glomerular.
- B) Potasio: 60 - 80 mEq/día en fase oligúrica, reemplazar las pérdidas en fase diurética.
- C) Líquido: Reponer gasto diario más 1.000 ml.
- D) Energía: 30 - 40 Kcal/kg peso corporal.

149 Los alimentos desaconsejados en una dieta hiposódica amplia son:

- A) Pastelería industrial o panadería, galletas.
- B) Quesos frescos naturales, nata, mousse.
- C) Ciruelas secas, castaña, avellana.
- D) Frutas frescas, zumos naturales.

150 Las recomendaciones en la distribución de raciones en dieta controlada en fósforo son:

- A) Cereales: 4-6 raciones/día, y evitar los integrales.
- B) Legumbres: 1-2 raciones/semana (manejo de técnicas culinaria).
- C) Lácteos: 1 ración/día, preferentemente semidesnatados.
- D) Todas son correctas.

**SAS_TÉCNICO/A ESPECIALISTA
DIETÉTICA Y NUTRICIÓN 2021 /
PROMOCIÓN INTERNA**

**CUESTIONARIO
RESERVA**

151 Existen dos sustancias con actividad vitamínica A: (señale la correcta)

- A) Isoleucina y retinol.
- B) Retinoides (origen animal) y carotenoides (origen vegetal).
- C) Polifenoles (origen vegetal) y butiratos (origen animal).
- D) Estradiol y filoquinonas.

152 Para la síntesis de proteína corporal son necesarios:

- A) 20 aminoácidos, de los que 7 son esenciales.
- B) 15 aminoácidos, de los que 7 son esenciales.
- C) 18 aminoácidos, de los que 7 son esenciales.
- D) 20 aminoácidos, de los que 9 son esenciales.

153 Según el Real Decreto 271/2014, las bacterias que principalmente se relacionan con la producción de yogur son:

- A) Lactobacillus helveticus y rhamnosus.
- B) Streptococcus thermophilus y lactobacillus bulgaricus.
- C) Lactobacillus reuteri y rhamnosus.
- D) Lactobacillus acidophilus y helveticus.

INSTRUCCIONES PARA LAS PERSONAS OPOSITORAS:

Las personas opositoras están obligadas a colaborar en el correcto desarrollo del examen cumpliendo las siguientes instrucciones; en caso contrario nos veríamos obligados a pedirle que abandone el examen.

EL INCUMPLIMIENTO DE LAS INSTRUCCIONES QUE A CONTINUACIÓN LE DETALLAMOS SUPONDRÁ LA EXPULSIÓN DEL PROCESO.

SOBRE LA UTILIZACIÓN DE TELÉFONOS MÓVILES Y OTROS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS:

- ESTÁ PROHIBIDA LA ENTRADA AL AULA Y PUESTO DE EXAMEN con MÓVIL (o cualquier otro dispositivo electrónico conectado a datos).
- En caso de que necesite algún dispositivo electrónico por tema médico o relacionado con medidas de seguridad en el ámbito de la violencia de género, informe de ello a su entrada en el aula, y le indicarán qué instrucciones específicas debe seguir.
- SI SE LE HUBIERA OLVIDADO DEJARLO EN CASA O A UN ACOMPAÑANTE, TIENE QUE PONERLO EN CONOCIMIENTO Y ENTREGÁRSELO A LOS RESPONSABLES DEL AULA, QUE LO CUSTODIARÁN HASTA FINALIZAR SU PRUEBA:
- Para ello le entregarán un sobre con autopegado, en el que deberá escribir su DNI, nombre y apellidos, introducir el dispositivo apagado en el sobre, cerrarlo y dejarlo claramente visible en su mesa de examen para que, antes del inicio del reparto de los cuadernillos de examen, sea depositado por las personas de la organización en la mesa del responsable del aula.
- Finalizada la prueba, podrá recoger su móvil tras la presentación de su DNI.

SOBRE EL CORRECTO DESARROLLO DE LA PRUEBA:

- ENCIMA DE LA MESA DE EXAMEN SÓLO PUEDEN ESTAR su documento identificativo (DNI, pasaporte), el cuadernillo de examen y la hoja de respuesta que se le entreguen, el/ los bolígrafo/s y, en su caso, una botella de agua y caramelos. Los enseres personales, como bolsos, carteras, mochilas, etc., debe colocarlos en el suelo, a sus pies.
- ESTÁ TOTALMENTE PROHIBIDO CUALQUIER TIPO DE COMUNICACIÓN ENTRE LAS PERSONAS OPOSITORAS Y ENTRE ESTAS Y EL EXTERIOR, ASÍ COMO EL USO Y TENENCIA DE DISPOSITIVOS MÓVILES.
- NO ESTÁ PERMITIDO LEVANTARSE DEL ASIENTO NI SALIR DEL AULA EN NINGUNA CIRCUNSTANCIA HASTA EL MOMENTO EN QUE SE INICIE EL EJERCICIO. Después, podrá ir al baño, siempre acompañado por uno de los vigilantes del aula.

SOBRE EL CONTENIDO DEL CUADERNILLO DE EXAMEN:

- Iniciada la prueba, si observa alguna anomalía en la impresión del cuadernillo, levante la mano y, cuando le atiendan, solicite su sustitución.
- Si entiende que existen preguntas confusas, incorrectamente formuladas o con respuestas erróneas, **LE RECORDAMOS QUE LA/S ALEGACIÓN/ES A LA/S PREGUNTA/S HA DE REALIZARSE A TRAVÉS DE LA V.E.C. EN LOS TRES DÍAS HÁBILES SIGUIENTES A LA REALIZACIÓN DEL EXAMEN.**

NO ESTÁ PERMITIDO INTERRUPIR EL CORRECTO DESARROLLO DEL EXAMEN.

ANTE CUALQUIER CUESTIÓN O INCIDENCIA QUE TENGA, LEVANTE LA MANO Y ESPERE SENTADO/A Y EN SILENCIO A QUE LE ATIENDAN LAS PERSONAS QUE ESTÁN VIGILANDO EL DESARROLLO DE LA PRUEBA.

