



Anexo 2



PRUEBAS PARA LA OBTENCIÓN DE TÍTULOS DE TÉCNICO Y TÉCNICO SUPERIOR

Convocatoria correspondiente al curso académico 2021-2022

(Resolución de 3 de diciembre de 2021 de la Dirección General de Educación Secundaria, Formación Profesional y Régimen Especial)

DATOS DEL ASPIRANTE			FIRMA
APELLIDOS:			
Nombre:	D.N.I.:	Fecha:	

Código del ciclo: (1) SAN302	Denominación completa del ciclo formativo: (1) DIETÉTICA
Clave del módulo: (1) 02	Denominación completa del módulo profesional: (1) ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

INSTRUCCIONES GENERALES PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRUEBA
<p>La prueba consiste en un <u>examen teórico</u> y un <u>examen práctico</u>:</p> <p>El <u>examen teórico</u> es tipo test de 50 preguntas con cuatro posibles respuestas, de las cuales solo una de ellas es correcta. El alumno/a cumplimentará LA HOJA DE RESPUESTAS con bolígrafo azul o negro, el empleo de lápiz u otro tipo de bolígrafo supondrá la anulación de la pregunta del examen, así como el empleo de “típex”.</p> <p>Marque con una cruz X , la casilla de la respuesta correcta. En caso de equivocación, rellene toda la casilla y marque con una cruz la nueva respuesta.</p> <p>UNICAMENTE SE CORREGIRÁ la hoja de respuestas, asegúrate de poner tu NOMBRE y APELLIDOS en ella.</p> <p>El <u>examen práctico</u> consta de 1 ejercicio con 10 apartados, una vez realizadas las operaciones se debe de dar la solución en las casillas correspondientes.</p>

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y VALORACIÓN

Esta prueba se calificará atendiendo a los siguientes criterios:

- **Examen teórico:**

$$Nota = 10 \cdot \frac{Aciertos - \left(\frac{Fallos}{Respuestas - 1} \right)}{Preguntas}$$

siendo respuestas: 4 y preguntas: 50

Las respuestas no contestadas NO restan puntos. La calificación resultante se referirá de 0 a 10 puntos, necesitando al menos 5 puntos para aprobar la parte teórica. **ES ELIMINATORIA.** Aprobada esta parte se procederá a la corrección de la parte práctica.

- **Examen práctico:**

Cada apartado del ejercicio vale 1 punto. La calificación resultante se referirá de 0 a 10 puntos, necesitando al menos 5 puntos para aprobar la parte teórica.

No son necesarias las TCA, se os dan los datos en el ejercicio.

La calificación total de la prueba una vez superadas la parte teórica y la aparte práctica será la resultante del 50% de ambas

CALIFICACIÓN



DATOS DEL ASPIRANTE			FIRMA
APELLIDOS:			
Nombre:	D.N.I.:	Fecha:	

HOJA DE RESPUESTAS PARTE TEÓRICA:

1	A	B	C	D	26	A	B	C	D
2	A	B	C	D	27	A	B	C	D
3	A	B	C	D	28	A	B	C	D
4	A	B	C	D	29	A	B	C	D
5	A	B	C	D	30	A	B	C	D
6	A	B	C	D	31	A	B	C	D
7	A	B	C	D	32	A	B	C	D
8	A	B	C	D	33	A	B	C	D
9	A	B	C	D	34	A	B	C	D
10	A	B	C	D	35	A	B	C	D
11	A	B	C	D	36	A	B	C	D
12	A	B	C	D	37	A	B	C	D
13	A	B	C	D	38	A	B	C	D
14	A	B	C	D	39	A	B	C	D
15	A	B	C	D	40	A	B	C	D
16	A	B	C	D	41	A	B	C	D
17	A	B	C	D	42	A	B	C	D
18	A	B	C	D	43	A	B	C	D
19	A	B	C	D	44	A	B	C	D
20	A	B	C	D	45	A	B	C	D
21	A	B	C	D	46	A	B	C	D
22	A	B	C	D	47	A	B	C	D
23	A	B	C	D	48	A	B	C	D
24	A	B	C	D	49	A	B	C	D
25	A	B	C	D	50	A	B	C	D



DATOS DEL ASPIRANTE			FIRMA
APELLIDOS:			
Nombre:	D.N.I.:	Fecha:	

CONTENIDO DE LA PRUEBA

1. El índice metabólico basal se mide con el sujeto:

- a) relajado y dormido varias horas después de cualquier ejercicio físico a una temperatura aproximada de 20° C
- b) relajado pero despierto, inmediatamente después de comer varias horas después de haber realizado ejercicio físico a una temperatura de unos 20°C
- c) relajado pero despierto varias horas después de haber comido e inmediatamente después de haber realizado un ejercicio moderado, a una temperatura de unos 20°C
- d) todas son falsas

2. La energía contenida en los nutrientes se almacena fundamentalmente en

- a) monofosfato de adenosina
- b) adenosin trifosfato
- c) fosfolípidos
- d) fosfoglicéridos

3. Las reacciones catabólicas:

- a) son endergónicas
- b) desprenden energía
- c) son reacciones de síntesis
- d) todas las respuestas anteriores son ciertas

4. La fórmula de Harris-Benedict:

- a) permite conocer el GET
- b) permite conocer el GEB
- c) la respuesta a) y b) son correctas
- d) todas son falsas

5. La transformación de glucógeno en glucosa:

- a) es un proceso anabólico
- b) se denomina glucogenólisis
- c) necesita energía para producirse
- d) todas son correctas

6. Las cadenas carbonatadas de las proteínas en su metabolismo, si proceden de aminoácidos glucogénicos, ¿qué ruta metabólica seguirán?

- a) Cetogénesis
- b) Gluconeogénesis
- c) Ciclo de la urea
- d) Lipólisis

7. Un tratamiento antibiótico prolongado puede ser la causa de déficit en vitamina

- a) E
- b) K
- c) D
- d) C

8. La lactosa es un disacárido cuya hidrólisis produce

- a) dos moléculas de glucosa
- b) una molécula de glucosa y otra de galactosa
- c) una molécula de glucosa y otra de fructosa
- d) todas son falsas, ya que es un monosacárido

9. Es un ácido graso saturado

- a) esteárico
- b) linoleico
- c) araquidónico
- d) ninguno de los anteriores

10. Las reacciones de oxidación de los ácidos grasos

- a) son aquellas por las que se transforman los isómeros *cis en trans*
- b) se dan con más facilidad en los ácidos grasos saturados
- c) conducen a la formación de radicales libres potencialmente tóxicos
- d) todas son correctas

11. La lignina

- a) es un componente de la fibra soluble
- b) no sufre fermentaciones por parte de la flora microbiana
- c) es un polímero complejo de glucosa, junto con otras hexosas
- d) todas son correctas.

12. De los componentes de la fibra, el mayor efecto de retención de iones metálicos lo tiene

- a) la pectina
- b) celulosa
- c) ácido fítico
- d) hemicelulosa

13. Las isoflavonas

- a) son muy abundantes en la soja
- b) tienen importantes efectos beneficiosos, sobre todo en la mujer menopáusica
- c) tienen acción antioxidante
- d) todas las respuestas anteriores son correctas

14. Al valorar una dieta, en cuanto a las grasas:

- a) Los AGS deben ser al menos un 20% del total de las Kcal
- b) La relación AGP/AGS debe ser < 1
- c) El aporte de AGP debe ser de al menos un 20% del total de las Kcal
- d) La relación AGP/AGS debe ser $> 0,5$

15. El ácido graso "C18 : 1 ω 9" es el ácido

- a) esteárico
- b) linoleico
- c) erúcico
- d) oleico

16. De los siguientes minerales indica el que es electrolito

- a) Cinc
- b) Hierro
- c) Cobre
- d) Cloro

17. La histamina y tiramina

- a) son compuestos fitoquímicos con propiedades antioxidantes
- b) son aminas biógenas
- c) pueden estar presentes en quesos fermentados y curados
- d) las respuestas b) y c) son correctas

18. De los siguientes glúcidos es una pentosa:

- a) Arabinosa
- b) Galactosa
- c) Fructosa
- d) La respuesta a) y b) son correctas

19. Es rico en ácidos grasos saturados el aceite de:

- a) Cacahuete
- b) Soja
- c) Coco
- d) Ninguno de ellos, ya que son aceites vegetales.

20. El ácido eicosapentanoico:

- a) Abunda en el aceite de semillas
- b) Es poliinsaturado y deriva del ácido linoleico
- c) Es poliinsaturado y deriva del ácido linolénico
- d) Las respuestas a) y c) son correctas.

21. El gluten es una mezcla de las proteínas:

- a) hordeína y gliadina
- b) gliadina y glutenina
- c) gelatina y glutenina
- d) gliadina y orizanina

22. Los pescados azules son muy ricos en ácido grasos

- a) poliinsaturados
- b) pertenecientes a la familia ω -3
- c) monoinsaturados
- d) Las respuestas a) y b) son correctas

23. El maíz es deficiente en

- a) metionina
- b) lisina
- c) triptófano
- d) en lisina y triptófano

24. La avidina

- a) es una proteína de la clara de huevo
- b) es una antivitaminas que impide la absorción de riboflavina
- c) las respuestas a) y b) son correctas
- d) todas son falsas

25. La carne no es una fuente abundante en

- a) cinc
- b) hierro
- c) calcio
- d) fósforo

26. Para conservar mejor el valor nutritivo de los micronutrientes de las verduras se recomienda

- a) cocinarlas con abundante agua
- b) evitar el remojo de las mismas
- c) efectuar la cocción en un recipiente abierto
- d) todas son falsas

27. En la miel:

- a) encontramos una buena fuente de minerales
- b) hay presencia de azúcar invertida
- c) hay presencia de ácidos grasos poliinsaturados
- d) la presencia de fósforo es importante

28. El requesón es

- a) El producto lácteo obtenido por la precipitación de las proteínas del suero de la leche.
- b) El producto lácteo obtenido por la primera precipitación de las caseínas de la leche
- c) Un tipo de queso fresco.
- d) Un tipo de leche fermentada.

29. El *germen* o embrión de los cereales aportan fundamentalmente

- a) fibra
- b) vitamina E
- c) almidón
- d) todas son correctas

30. El calostro

- a) es la secreción mamaria de los primeros días
- b) contiene mayor contenido en grasa que la leche madura
- c) tiene un mayor valor energético que la leche madura
- d) todas son correctas

31. Los mariscos son ricos en:

- a) Purinas
- b) Hierro
- c) Colesterol
- d) Todas son correctas

32. El hígado es más rico que la carne en:

- a) Hierro y vitamina C
- b) Vitamina A y D
- c) Calcio y Potasio
- d) las respuestas a) y b) son correctas

33. Cual de los siguientes carotenoides tiene provitamina A

- a) Luteína
- b) Alfa caroteno
- c) Zeaxantina
- d) Todas son correctas

34. Los requerimientos nutricionales

- a) tienen carácter individual
- b) se calculan a partir de las ingestas recomendadas medias sumando a ese valor 2 desviaciones estándar
- c) pretenden cubrir las necesidades de prácticamente todas las personas sanas de un colectivo
- d) las respuestas b) y c) son correctas

35. Las ingestas recomendadas son mayores, en general, en hombres que en mujeres salvo en

- a) la energía
- b) hierro
- c) riboflavina
- d) vitamina A

36. El método dietético de “observación y pesada”

- a) es un método prospectivo
- b) no se puede llevar a cabo si la persona es analfabeta
- c) las respuestas a) y b) son correctas
- d) todas son falsa

37. Es preciso conocer la *superficie corporal* para calcular el gasto energético basal cuando aplicamos el método de:

- a) Wilmore
- b) Grande y Keis
- c) Mifflin-St. Jeor
- d) Harris y Benedict

38. Es un indicador antropométrico específico de la primera infancia

- a) perímetro del muslo
- b) perímetro cefálico
- c) índice cintura/cadera
- d) ninguno de los anteriores es específico de esa etapa

39. La medición del pliegue tricipital se realiza

- a) a nivel mesobraquial, en la cara posterior, estando el brazo doblado
- b) en el punto medio entre el acromion y olécranon, en la cara anterior del brazo, estando el brazo relajado y extendido a lo largo del cuerpo
- c) a nivel mesobraquial, en la cara posterior del brazo, estando éste relajado y extendido a lo largo del cuerpo
- d) todas son falsas

40. Indica cuál de las siguientes fórmulas se utiliza para conocer el peso ideal de una persona

- a) Siri
- b) Broca
- c) Quetelet
- d) Harris-Benedict

41. El mejor indicador de los depósitos de hierro es la determinación de

- a) ferritina sérica
- b) hierro sérico
- c) transferrina sérica (% saturación)
- d) hematocrito

42. La masa magra está formada por

- a) tejido óseo, muscular, panículo adiposo y las fracciones minerales
- b) tejido óseo, muscular, agua y las fracciones minerales
- c) tejido muscular y óseo
- d) tejido muscular, agua y fracciones minerales

43. La constitución corporal o complexión se calcula dividiendo

- a) el peso del sujeto entre el perímetro braquial
- b) la altura del sujeto entre el perímetro braquial
- c) el peso del sujeto entre el perímetro de la muñeca
- d) la altura del sujeto entre el perímetro de la muñeca

44. Señala cual de los siguientes tejidos presenta menor contenido en agua:

- a) Tejido adiposo
- b) Hueso
- c) Piel
- d) Cerebro

45. Es un buen indicador de deficiencia proteica crónica la concentración plasmática de:

- a) Prealbúmina
- b) Albúmina
- c) Transferrina
- d) Proteína transportadora de retinol

46. Es un indicador indirecto de la masa muscular corporal la excreción urinaria de:

- a) Albúmina
- b) Creatina
- c) Transferrina
- d) Todos los anteriores

47. Respecto a la gestación, la respuesta falsa es:

- a) las necesidades energéticas están aumentadas en el embarazo
- b) Es importante aumentar la ingesta de Ca durante el embarazo
- c) Es necesario suplementar en vitamina A para evitar malformaciones
- d) Todas son falsas

48. Para conseguir el equilibrio alimentario

- a) es imprescindible ingerir diariamente los valores de los macro y micronutrientes que figuran en las tablas de *ingestas recomendadas*
- b) es fundamental que en cada ingesta las proporciones de macronutrientes sean las recomendadas
- c) es imprescindible realizar 4 ingestas al día: desayuno, comida, merienda y cena
- d) todas son falsas

49. Podemos sustituir, nutricionalmente, un vaso de leche por

- a) un yogur
- b) dos yogures
- c) 200 g de queso semicurado
- d) las respuestas b) y c) son correctas

50. Una cucharada sopera de aceite se estima aproximadamente en:

- a) 10 gramos
- b) 15 gramos
- c) 5 gramos
- d) 20 gramos



DATOS DEL ASPIRANTE			FIRMA
APELLIDOS:			
Nombre:	D.N.I.:	Fecha:	

HOJA DE RESPUESTAS PARTE PRÁCTICA:

1. Con los siguientes datos: sexo: mujer; edad: 41 años; talla: 1,64 m; peso: 54 kg
- circunferencia brazo: 25,5 cm
 - circunferencia muñeca: 13,5 cm
 - circunferencia cintura: 68 cm
 - circunferencia cadera: 97 cm
- Calcula los siguientes parámetros antropométricos y realice la valoración antropométrica:

1. constitución corporal:

Resultado:

Valoración:

Constitución corporal	pequeña	media	grande
VARÓN	> 10,1	10,1 - 9,6	< 9,6
MUJER	> 10,9	10,9 - 9,9	< 9,9

2. índice de Quetelet

Resultado:

Valoración:

3. relación circunferencia cintura/cadera

Resultado:

Valoración:

Riesgo Cardiovascular	RCC en hombres	RCC en mujeres
Bajo	0,83 – 0,88	0,72 – 0,75
Moderado	0,88 – 0,95	0,78 – 0,82
Alto	0,95 – 1,01	> 0,82
Muy alto	> 1	

4. Gasto energético basal por Harris-Benedict

Resultado:

Calcula la composición energética y de los principios inmediatos del plato de patatas guisadas, elaborado con las siguientes cantidades de alimentos compradas en el mercado:

- 250 g de patata;
- 120g de un pimiento;
- un trozo de 180 g de carne de vaca semigrasa;
- 2 cucharadas (20 g) de aceite de oliva.

DATOS TCA por 100 g de Porción Comestible

Alimento	PC (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	CH (g)	Lípidos (g)
Patata	90	72	2,5	16,1	0,16
Pimiento	81	19	0,9	3,7	0,2
Carne vaca semigrasa (lomo)	100	252	14,4	Tr	21,6
Aceite de oliva	100	900	0	0	100

5. calcula la porción comestible de cada alimento:

Resultados

Alimento	Porción Comestible (g)
Patata	
Pimiento	
Carne vaca semigrasa (lomo)	
Aceite de oliva	

6. Calcula la composición energética**Resultados**

Alimento	Energía (kcal)
Patata	
Pimiento	
Carne vaca semigrasa (lomo)	
Aceite de oliva	

7. Calcula la composición en Carbohidratos**Resultados**

Alimento	HC (gramos)
Patata	
Pimiento	
Carne vaca semigrasa (lomo)	
Aceite de oliva	

8. Calcula la composición en Lípidos**Resultados**

Alimento	Lípidos (gramos)
Patata	
Pimiento	
Carne vaca semigrasa (lomo)	
Aceite de oliva	

9. Calcula la composición en Proteínas**Resultados**

Alimento	Proteínas (kcal)
Patata	
Pimiento	
Carne vaca semigrasa (lomo)	
Aceite de oliva	

10. Calcula el perfil calórico**Resultados**

%HC	%LÍPIDOS	% PROTEÍNAS