

Consideraciones materiales y energéticas sobre nutrición

1. Tipo B. Consideraciones energéticas y materiales:

1. La participación media de las proteínas de la dieta en la obtención de energía celular es del orden del 15% de la ingestión total calórica.
2. Durante toda la vida de una persona, desde el nacimiento hasta la vejez, los requerimientos mínimos diarios de los distintos tipos de biomoléculas no varían.
3. Todas las proteínas no tienen el mismo valor nutricional, que depende de su composición y de su capacidad de asimilación.
4. No hay ningún compuesto nitrogenado que tenga el carácter de esencial, o sea, que deba estar obligatoriamente presente en la dieta.

- a) *
- b) *
- c) *
- d) *
- e) *

2. Tipo C. Los lípidos son el tipo de biomoléculas que más debe consumir un adulto para satisfacer sus requerimientos nutricionales PORQUE son las biomoléculas que, por peso, presentan un rendimiento energético menor.

- a) *
- b) *
- c) *
- d) *
- e) *

3. Tipo C. Una dieta exenta de hidratos de carbono y muy rica en grasas, tomada en grandes cantidades, produce una alta ganancia de peso PORQUE el contenido energético de dicha dieta es más alto que si estuviese compuesta, fundamentalmente, por carbohidratos.

- a) *
- b) *
- c) *
- d) *
- e) *

4. Tipo B. Nutrición. Aspectos materiales.

1. Un alto consumo de frutas y vegetales, tras su completo catabolismo, suele favorecer una alcalinización de los fluidos corporales.
2. Los carbohidratos de las dietas son transformables en ácidos grasos corporales.
3. No existen carbohidratos alimenticios esenciales.
4. Los ácidos grasos de la dieta son transformables en carbohidratos corporales.

- a) *
- b) *
- c) *
- d) *
- e) *

5. Tipo A. Nutrición. Aspectos energéticos.

- a) La energía aprovechable de los nutrientes es su entalpía de combustión
- b) Por litro de O_2 consumido en su oxidación total, el rendimiento energético de los carbohidratos supera al de los lípidos.

- c) c.El cociente respiratorio de los lípidos supera al de los hidratos de carbono.
- d) d.El metabolismo basal de una persona es directamente proporcional a su peso.
- e) e.Dos personas físicamente semejantes (edad, sexo, altura, peso) necesariamente poseen el mismo valor individual de metabolismo basal.

6. Tipo A. Aspectos materiales y energéticos

- a) Si tiene suficiente contenido energético para las necesidades diarias cualquier dieta es saludable sea cual sea su composición relativa de componentes
- b) La ingesta energética de una persona debe duplicar, al menos, a su gasto energético, para compensar las pérdidas de los procesos.
- c) No se conocen monosacáridos esenciales
- d) Los glúcidos presentan un coeficiente respiratorio inferior al de los lípidos
- e) La glicina es un aminoácido esencial

7. Tipo A. Aspectos energéticos:

- a) El cambio de entalpía y el de energía libre de la combustión de los glúcidos presentan valores parecidos
- b) En los procesos nutritivos no es aplicable el segundo principio de la Termodinámica ya que a lo largo del desarrollo de un individuo los nutrientes se usan para aumentar orden (más biomasa con el crecimiento)
- c) Del total teórico de la energía de combustión convertible en trabajo más de un 50% de ella es la que realmente se convierte en síntesis de ATP
- d) Para unas mismas características (altura, peso, edad) y grado de actividad física las hembras tienen una mayor necesidad (y gasto) energético que los correspondientes varones.
- e) A un mayor desacoplamiento de la fosforilación oxidativa le corresponde la necesidad de una mayor ingesta energética.

8. Tipo B. Otros aspectos:

- 1. No es aconsejable el consumo de sustancias nutracéuticas, ya que no son naturales
- 2. La vitamina E es liposoluble
- 3. Mientras que las vitaminas suelen poseer carácter de esenciales, no ocurre así para los grupos prostéticos
- 4. Los oligoelementos esenciales suelen estar en cantidades suficientes en un dieta normal variada
- a) *
- b) *
- c) *
- d) *
- e) *

9. Tipo C. Todos los ácidos omega son saludables PORQUE son interconvertibles entre sí intracelularmente:

- a) *
- b) *
- c) *
- d) *
- e) *

10. Tipo A. Aspectos materiales:

- a) Las proteínas de origen vegetal suelen tener puntuación biológica superior a las de origen animal
- b) El ácido linoleico no es esencial
- c) El ácido linoleico es un nutriente esencial
- d) El colesterol es un nutriente esencial

e) Los edemas originados por alimentaciones deficientes son causados por la ingesta deficitaria de lípidos

RESPUESTAS

1. (c) ; 2. (e) ; 3. (d) ; 4. (b) ; 5. (b) ; 6. (c) ; 7. (a) ; 8. (d) ; 9. (e) ; 10. (c);