

Corso di Laurea in Scienze delle Professioni Sanitarie e della Prevenzione

Prova di esame di Scienze Tecniche Dietetiche Applicate del 13/05/2013 ore 10:00

Nome e cognome..... Matricola.....

1) Le linee guida per una sana alimentazione forniscono indicazioni per:

- a. Evitare carenze nutrizionali nella popolazione
- b. Valutare le normali abitudini alimentari della popolazione
- c. Mantenere in buona salute la popolazione generale
- d. Definire lo stato nutrizionale della popolazione

2) La percentuale espressa in Kcal, di grassi totali raccomandata in una dieta bilanciata, è compresa tra il:

- a. 5-10% delle calorie totali
- b. 15-20% delle calorie totali
- c. 25-30% delle calorie totali
- d. 35-40% delle calorie totali

3) Per l'apporto lipidico una dieta nutrizionalmente corretta è importante che:

- a. rispetti la quantità di grassi totali indipendentemente dalla loro qualità
- b. non sia limitata in lipidi totali ma solo in grassi saturi
- c. sia limitata nel quantitativo di grassi totali e ricca di grassi polinsaturi
- d. nessuna delle risposte precedenti è esatta

4) E' possibile ridurre l'apporto di grassi saturi della dieta

- a. Mangiando solo carni bianche
- b. Mangiando più pesce
- c. Limitando il consumo di formaggi, salumi e condimenti di origine animale
- d. Mangiando formaggi

5) Rispetto alle calorie totali della dieta i carboidrati devono essere rappresentati da:

- a. 50% amido e 50% solubili
- b. 30% amido e 70 solubili
- c. 80% amido e 20% solubili
- d. 60% amido e 40% solubili

6) L'apporto di fibre alimentari consigliato per un soggetto adulto con la dieta è di circa:

- a. 10 g al giorno
- b. 15 g al giorno
- c. 20 g al giorno
- d. 35 g al giorno

7) Il miglior modo per raggiungere un corretto introito di fibre alimentari è quello di consumare:

- a. Verdure cotte ed integratori di fibre
- b. Legumi, verdure, frutta in porzioni abbondanti
- c. Pasta integrale
- d. Frutta secca

8) Il lattosio è un disaccaride formato da glucosio e:

- a. glucosio
- b. fruttosio
- c. galattosio
- d. mannosio

9) L'alcool è da:

- a. Evitare sempre
- b. Assumere con moderazione
- c. Evitare se sotto forma di birra
- d. Non limitare

10) Il miglior modo di ridurre l'apporto di sale della dieta è:

- a. Fare un uso limitato di sale a tavola

- b. Sostituire il normale sale da cucina con prodotti farmaceutici senza sodio
- c. Ridurre l'apporto di alimenti in scatola
- d. Preferire le acque oligominerali

11) L'IMC (Indice di Massa Corporea) è:

- a. il peso desiderabile di ogni soggetto
- b. il rapporto tra il peso corporeo desiderabile e l'altezza in m
- c. il rapporto tra il peso corporeo ed il quadrato dell'altezza espressa in metri
- d. una misura plicometrica

12) E' indice di sovrappeso un IMC compreso tra:

- a. 18-20 kg/m²
- b. 25-30 kg/m²
- c. 30-35 kg/m²
- d. 35-40 kg/m²

13) Il MB (Metabolismo Basale) corrisponde ad una percentuale del dispendio energetico pari a:

- a. 10-15%
- b. 25-35%
- c. 45-55%
- d. 65-75%

14) Il MB rispetto all'adulto è più elevato:

- a. nel bambino
- b. nella gravidanza
- c. nell'allattamento
- d. in tutte le precedenti

15) La percentuale, espressa in Kcal, di proteine totali raccomandata per una dieta bilanciata varia dal:

- a. 15-20% delle calorie totali
- b. 25-30% “
- c. 35-40% “
- d. 50-60% “

16) La percentuale, espressa in Kcal, di carboidrati totali raccomandata per una dieta bilanciata varia dal:

- a. 15-20% delle calorie totali
- b. 25-30%
- c. 35-40%
- d. 50-60%

17) Il consumatore può ridurre il rischio di contaminazioni microbiche durante:

- a. Tutte le successive
- b. Conservazione degli alimenti
- c. Preparazione degli alimenti
- d. L'acquisto degli alimenti

18) Mediamente il peso del corpo di un giovane adulto è costituito:

- a. per l'80-85% da massa magra e per il 15-20% da massa grassa.
- b. per l'20-25% da massa magra e per il 80-85% da massa grassa.
- c. per 90-95% da massa magra e per il 5-10% da massa grassa.
- d. per l'50-55% da massa magra e per il 45% da massa grassa.

19) Quali tra le seguenti famiglie di vegetali sembrano avere una certa efficacia nel contrastare lo sviluppo di tumori:

- a. Le crocifere (o brassicacee)
- b. Le pomacee
- c. Le solanacee
- d. Le graminacee

20) E' bene mantenere rispetto alle calorie totali le seguenti proporzioni tra le diverse categorie di lipidi:

(SFA= ac. grassi saturi; MUFA= ac. grassi monoinsaturi; PUFA=ac. grassi polinsaturi)

- a. SFA non più del 30-40%, MUFA fino al 2% e PUFA circa il 20% delle calorie totali

- b. SFA non più del 7-10%, MUFA fino al 20% e PUFA circa il 7% delle calorie totali
- c. SFA non più del 20%, MUFA fino al 20% e PUFA circa il 20% delle calorie totali
- d. SFA non più del 7-10%, MUFA fino al 50% e PUFA circa il 30% delle calorie totali

21) Il livello di acqua in frutta, ortaggi, verdura e latte si stabilizza:

- a. intorno al 60%.
- b. intorno al 85%
- c. intorno al 20%
- d. intorno al 70%

22) In condizioni normali il nostro organismo elimina giornalmente

- a. 0,1 a 0,6 g di sodio.
- b. da 0,8 a 1 g di sodio.
- c. da 0,01 a 0,03 g di sodio.
- d. da 1 a 1,2 g di sodio.

23) Che intensità di sapore dolce ha il fruttosio in confronto al saccarosio?

- a. Più dolce (di 1,5 volte)
- b. Più dolce (di 2 volte)
- c. È meno dolce (di 0,3 volte)
- d. È meno dolce (di 0,5 volte)

24) In mancanza di una particolare attività motoria nei soggetti anziani maschi è bene proporre un regime alimentare calorico pari:

- a. 1900-2250
- b. 1500-1600
- c. 1200-1300
- d. 2600-3000

25) Nell'adulto la % di acqua nel corpo rappresenta.

- a. il 10-20%%
- b. il 30-40%
- c. il 75%
- d. il 55-60 %

26) In condizioni normali le perdite giornaliere di acqua nell'individuo adulto si aggirano intorno :

- a. al 3-4% del peso corporeo
- b. al 10-15% del peso corporeo
- c. al 15-20% del peso corporeo
- d. al 20-30% del peso corporeo

27) I valori di circonferenza vita che si correlano ad un alto rischio per malattie cardiovascolari sono rispettivamente nel maschio e nella femmina:

- a. >102 cm e > 88 cm
- b. >105 e > 89 cm
- c. >110 cm e >90 cm
- d. >115 cm e >92 cm

28) Il colesterolo:

- a. Si ritrova solo nei grassi di origine animale
- b. Si ritrova solo nei grassi di origine vegetale
- c. Si ritrova sia nei grassi di origine animale e sia in quelli vegetali
- d. Si ritrova prevalentemente nei grassi di origine animale

29) Quanti sono gli items delle linee guida italiane per una sana alimentazione?

- a. 10
- b. 8
- c. 5
- d. 15

30) La classificazione degli alimenti più largamente condivisa riunisce gli alimenti in

- a. 5 gruppi
- b. 9 gruppi

- c. 3 gruppi
- d. 10 gruppi

31) E' facile mantenere il peso corporeo nei limiti della norma mediante:

- a. Un corretto bilancio tra entrate ed uscite caloriche
- b. Una riduzione marcata dei lipidi
- c. Una riduzione marcata dei carboidrati
- d. Una riduzione marcata delle proteine

32) L'importanza dei lipidi per la salute dell'uomo deriva dal fatto che:

- a. hanno un elevato potere calorico
- b. veicolano alcune vitamine
- c. veicolano sostanze non biosintetizzabili come acid grassi essenziali
- d. tutte le precedenti sono vere

33) Gli acidi grassi si suddividono in base a :

- a. presenza di uno o più doppi legami
- b. lunghezza della catena
- c. possibilità di sintesi endogena
- d. tutte le precedenti

34) La fibra alimentare svolge un utile funzione dell'intestino. Come agisce?

- a. Trattene l'acqua
- b. Aumentando la viscosità
- c. Scambiando cationi
- d. Tutte le precedenti

35) Gli acidi grassi a corta catena predominano in:

- a. olio di oliva
- b. margarina
- c. burro
- d. lardo

36) Quali tra i seguenti alimenti sono la fonte nascosta di sale più ricca:

- a. pane
- b. biscotti dolci
- c. cereali da prima colazione
- d. cornetto semplice

37) Sono fonti di sodio:

- a. tutti i successivi
- b. sale da tavola
- c. prodotti trasformati (salami, prosciutti ecc)
- d. acqua, frutta, verdura, carne ecc

38) Le linee guida INRAN indicano per l'uomo un consumo moderato di alcool

- a. entro il limite di 1 UA/die
- b. entro il limite di 3-4 UA/die
- c. entro il limite di 4-5 UA/die
- d. entro il limite di 2-3 UA/die

39) In quali dei seguenti casi, l'utilizzo dell'IMC ha scarso valore predittivo

- a. negli atleti muscolosi
- b. nelle donne in gravidanza
- c. negli anziani
- d. in tutte le precedenti

40) Quante calorie apporta un cornetto (corrispondente a circa 40g)?

- a) 164 kcal
- b) 250 kcal
- c) 320 kcal
- d) 61 kcal