

UP
Chimica
pdy

PROVA NON ESTRATTA

A.T.S. della Val Padana

Concorso pubblico per titoli ed esami per la copertura a tempo pieno e a tempo indeterminato di n. 1 posto di Dietista - Professione Tecnico Sanitaria, appartenente all'Area dei Professionisti della Salute e dei Funzionari (già Collaboratore Professionale Sanitario – Dietista cat. D)

PROVA SCRITTA A

1. Il BMI
 - A. È stato associato con un aumento della mortalità per tutte le cause, sia per valori corrispondenti al sottopeso, sia per valori corrispondenti all'obesità
 - B. Si calcola dividendo il peso (kg) per l'altezza (m) al quadrato
 - C. Non ci dà informazioni sulla reale composizione corporea
 - D. Tutte le precedenti

2. La Circonferenza vita
 - A. Valori ideali di circonferenza vita sono inferiori ai 100 cm per gli uomini e a 84 cm per le donne
 - B. È un indicatore del grasso sottocutaneo
 - C. Si misura nel punto più largo dell'addome
 - D. Nessuna delle precedenti

3. I LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana)
 - A. Sono standard nutrizionali, riferiti a persone sane in diverse fasce di età e a condizioni fisiologiche particolari
 - B. Vengono utilizzati in nutrizione clinica per elaborare le diete per patologia
 - C. Sono standard nutrizionali per la nutrizione artificiale
 - D. Nessuna delle precedenti

4. In assenza di fattori di rischio, quando viene consigliato l'esame della curva glicemica in gravidanza?
 - A. tra la 20esima e la 24esima settimana di gravidanza
 - B. tra la 26esima e la 30esima settimana di gravidanza
 - C. tra la 24esima e la 28esima settimana di gravidanza
 - D. tra la 24esima e la 28esima oppure tra la 16esima e la 18esima settimana di gravidanza

5. A chi sono rivolti i C.A.M
 - A. Alla ristorazione collettiva
 - B. Alla ristorazione pubblica e alla ristorazione collettiva
 - C. Solo alle mense ospedaliere
 - D. Nessuna delle precedenti

6. Cosa si intende per shelf-life
- A. Tempo che trascorre tra la messa in vendita e il consumo dell'alimento senza che ci siano rischi per la salute del consumatore
 - B. È indicata sulla confezione come TMC o come data di scadenza
 - C. Tempo che intercorre tra la produzione e la messa in vendita sugli scaffali
 - D. Nessuna delle precedenti
7. Quali sostanze vanno escluse in caso di trimetilamminuria (TMAO)
- A. la colina
 - B. la lecitina
 - C. la carnitina
 - D. tutte le precedenti
8. In caso di fenilchetonuria è necessario:
- A. limitare il consumo di alimenti ricchi di proteine ed evitare bevande contenenti aspartame
 - B. limitare il consumo di carne, è possibile consumare pesce liberamente
 - C. sostituire carne e pesce con i legumi
 - D. nessuna delle precedenti
9. La dicitura senza glutine è consentita
- A. Laddove il contenuto di glutine dell'alimento venduto al consumatore finale non sia superiore a 100mg/kg
 - B. Laddove il contenuto di glutine dell'alimento venduto al consumatore finale sia completamente assente
 - C. Laddove il contenuto di glutine dell'alimento venduto al consumatore finale non sia superiore sia presente solo in tracce
 - D. Laddove il contenuto di glutine dell'alimento venduto al consumatore finale non sia superiore a 20 mg/kg
10. Che cosa prevede la legge n°123 del 4 luglio 2005
- A. Fornisce linee guida per il controllo ufficiale delle imprese alimentari che producono e/o somministrano alimenti confezionati, non confezionati e preparati con prodotti privi di glutine, destinati direttamente al consumatore finale.
 - B. Impegna le ristorazioni scolastiche, ospedaliere e pubbliche a fornire pasti senza glutine a chi ne faccia richiesta
 - C. Regola l'etichettatura dei prodotti senza glutine
 - D. Tutte le precedenti
11. Gli allergeni
- A. In etichetta, devono essere indicati per primi nell'elenco ingredienti
 - B. Le sostanze considerate allergeni nel Regolamento UE 1169/2011 sono 10
 - C. Le sostanze considerate allergeni nel Regolamento UE 1169/2011 sono 12
 - D. Gli operatori del settore alimentare sono tenuti a informare i clienti su eventuali allergeni presenti nelle preparazioni

12. A quanto sodio corrispondono 5 g di sale?
- A. 5 g
 - B. 1,5 g
 - C. 3g
 - D. 2 g
13. Quali sono le indicazioni dietetiche per il paziente affetto da fruttosemia?
- A. Seguire una dieta chetogenica
 - B. Escludere dalla dieta tutte le fonti di fruttosio
 - C. Escludere dalla dieta frutta e zuccheri aggiunti
 - D. Escludere dalla dieta tutte le fonti di fruttosio, saccarosio e sorbitolo
14. Quale decreto ministeriale definisce la figura professionale del Dietista
- A. 14/09/1991 n. 744
 - B. 14/09/1994 n. 744
 - C. 14/09/1988 n. 744
 - D. 14/09/2000 n. 744
15. Secondo le più recenti linee guida, l'introduzione del latte vaccino andrebbe evitata
- A. nei primi 5 mesi di vita
 - B. nei primi 6 mesi di vita
 - C. nel primo anno di vita
 - D. nei primi due anni di vita
16. Per quale patologia la dieta chetogenica è una terapia efficace e raccomandata?
- A. Obesità
 - B. Diabete
 - C. Epilessia farmaco-resistente
 - D. Disturbo bipolare
17. In un'etichetta nutrizionale, relativamente ai carboidrati, è necessario indicare:
- A. solo carboidrati totali
 - B. carboidrati totali e zuccheri
 - C. carboidrati totali zuccheri e fibre
 - D. carboidrati totali e fibre
18. Secondo i criteri ambientali minimi (CAM) per la ristorazione scolastica, quali sono le zone FAO di pesca consentite per i prodotti ittici (somministrati, sia freschi che surgelati o conservati)
- A. FAO 37, FAO 21 e FAO 27
 - B. FAO 47 e FAO 34
 - C. FAO 27, FAO 34 e 37
 - D. FAO 37 e FAO 27

19. Secondo i LARN qual è STD per le proteine nella fascia di età maggiore di 60 anni?
- A. 0.9 gr/kg di peso corporeo ideale
 - B. 1,2 gr/kg di peso corporeo ideale
 - C. 1,1 gr/kg di peso corporeo ideale
 - D. 1,5 gr/kg di peso corporeo ideale
20. Secondo la sorveglianza "Okkio alla salute" del 2019, qual è la percentuale italiana (media tra le varie regioni) di bambini in sovrappeso e obesi nella fascia 8-9 anni?
- A. Circa il 30%
 - B. Circa il 25%
 - C. Circa il 45 %
 - D. Circa il 10 %
21. Gli amminoacidi essenziali per l'organismo umano
- A. Non possono essere sintetizzati dal nostro organismo, devono essere introdotti con gli alimenti
 - B. Sono 20
 - C. Sono essenziali solo per bambini e anziani
 - D. Sono contenuti solo ed esclusivamente nella carne e nel pesce
22. Gli acidi grassi saturi
- A. Secondo i LARN l'energia derivante da essi deve essere inferiore al 15% dell'energia totale giornaliera
 - B. Presentano doppi legami tra i loro atomi di carbonio
 - C. Si trovano principalmente negli alimenti di origine animale
 - D. Sono liquidi a temperatura ambiente
23. Omega-6 e Omega-3
- A. Nella dieta occidentale si assumono troppi acidi grassi omega-6, predisponendo a infiammazione, ipertensione e malattie autoimmuni,
 - B. Gli omega-3 presenti negli alimenti di origine animale (es. pesce grasso) si trovano già nelle forme biologicamente più attive: EPA e DHA
 - C. Il capostipite della serie degli omega-3 è l'acido alfa-linolenico, ALA (18:3)
 - D. Tutte le precedenti
24. I grassi
- A. Devono essere sempre limitati al minimo in un'alimentazione corretta
 - B. Gli acidi grassi a catena corta (SCFA), ottenuti dalla fermentazione della fibra alimentare nel colon, sono dannosi per la nostra salute
 - C. Gli acidi grassi a lunga catena vengono assorbiti direttamente nel circolo sanguigno
 - D. Gli acidi grassi trans sono da evitare in quanto determinano un aumento del rischio cardiovascolare
25. Quali vitamine sono più sensibili alla temperatura
- A. Vitamina C e Vitamina B9
 - B. Vitamina D e Vitamina K
 - C. Tutte le idrosolubili
 - D. Tutte le liposolubili

26. Una delle cause dell'innalzamento dell'omocisteina plasmatica è

- A. Carezza di vitamina B1
- B. Carezza di vitamina C
- C. Carezza di vitamina B9
- D. Carezza di vitamina B5

27. I metodi di valutazione della composizione corporea

- A. L'antropometria è la metodologia più accurata per valutare la composizione corporea
- B. La Bioimpedenziometria (BIA) fornisce una stima della composizione corporea e la rilevazione può essere influenzata da diversi fattori
- C. La plicometria è la metodologia più indicata per soggetti obesi e non dipende dall'operatore che la effettua
- D. La Bioimpedenziometria (BIA) si basa sul principio dell'attenuazione differenziale di un fascio di raggi X, a due livelli energetici, al passaggio attraverso i tessuti

28. In gravidanza è necessario

- A. Raddoppiare il proprio apporto energetico
- B. Evitare l'alcol
- C. Bere poca acqua per ridurre la nausea e la stitichezza
- D. Tutte le precedenti

29. Nei lattanti

- A. L'alimentazione complementare (divezzamento) può iniziare solo dopo l'anno di vita del bambino
- B. Il fabbisogno lipidico, espresso in percentuale sull'energia totale giornaliera, è ridotto rispetto agli adulti
- C. Si consiglia di evitare o limitare le bevande con zuccheri aggiunti, compresi succhi di frutta
- D. È necessario ritardare l'introduzione di glutine oltre l'anno di vita per prevenire l'insorgenza della celiachia

30. Il saccarosio

- A. È formato da glucosio e fruttosio
- B. È un disaccaride
- C. È uno zucchero semplice
- D. Tutte le precedenti

AD
BR

PROVA ESTRATA

A.T.S. della Val Padana

Concorso pubblico per titoli ed esami per la copertura a tempo pieno e a tempo indeterminato di n. 1 posto di Dietista - Professione Tecnico Sanitaria, appartenente all'Area dei Professionisti della Salute e dei Funzionari (già Collaboratore Professionale Sanitario – Dietista cat. D)

PROVA SCRITTA B

1. Il metabolismo basale
 - A. Può essere determinato utilizzando equazioni predittive
 - B. Non è influenzato dall'età e dal sesso
 - C. Può essere determinato tramite calorimetria diretta, metodica che si basa sulla misurazione dell'azoto urinario
 - D. Può essere determinato utilizzando la DEXA (Dual-energy X-ray absorptiometry)

2. La Circonferenza vita
 - A. Valori ideali di circonferenza vita sono inferiori ai 100 cm per gli uomini e a 84 cm per le donne
 - B. È un indicatore del grasso sottocutaneo
 - C. Si misura nel punto più largo dell'addome
 - D. Nessuna delle precedenti

3. Il fabbisogno energetico
 - A. È determinato per la maggior parte dal metabolismo basale
 - B. È determinato solo dal metabolismo basale
 - C. Il dispendio energetico dato dall'attività fisica costituisce più del 30% del fabbisogno energetico medio
 - D. Nessuna delle precedenti

4. In assenza di fattori di rischio, quando viene consigliato l'esame della curva glicemica in gravidanza?
 - A. tra la 20esima e la 24esima settimana di gravidanza
 - B. tra la 26esima e la 30esima settimana di gravidanza
 - C. tra la 24esima e la 28esima settimana di gravidanza
 - D. tra la 24esima e la 28esima oppure tra la 16esima e la 18esima settimana di gravidanza

5. Cosa sono i C.A.M.
 - A. Criteri Ambientali Marginali
 - B. Criteri Ambientali Massimi
 - C. Criteri Alimentari per le Mense
 - D. Nessuna delle precedenti

6. Cosa si intende per shelf-life
- A. Tempo che trascorre tra la messa in vendita e il consumo dell'alimento senza che ci siano rischi per la salute del consumatore
 - B. È indicata sulla confezione come TMC o come data di scadenza
 - C. Tempo che intercorre tra la produzione e la messa in vendita sugli scaffali
 - D. Nessuna delle precedenti
7. Che cosa valuta la scala NOVA
- A. NOVA è un sistema di classificazione degli alimenti basato sull'intensità della trasformazione a cui essi sono stati sottoposti
 - B. NOVA è un sistema di classificazione degli alimenti basato sul contenuto di sale e zucchero
 - C. NOVA è un sistema di classificazione degli alimenti basato sul contenuto di grassi idrogenati e olio di palma
 - D. NOVA è un sistema di classificazione degli alimenti basato sul contenuto di additivi
8. In caso di fenilchetonuria è necessario:
- A. limitare il consumo di alimenti ricchi di proteine ed evitare bevande contenenti aspartame
 - B. limitare il consumo di carne, è possibile consumare pesce liberamente
 - C. sostituire carne e pesce con i legumi
 - D. nessuna delle precedenti
9. Quali alimenti vanno esclusi in caso di favismo
- A. Tutti i legumi
 - B. Solo le fave
 - C. Fave e piselli
 - D. Fave, piselli e valutare anche altri alimenti
10. Che cosa prevede la legge n°123 del 4 luglio 2005
- A. Fornisce linee guida per il controllo ufficiale delle imprese alimentari che producono e/o somministrano alimenti confezionati, non confezionati e preparati con prodotti privi di glutine, destinati direttamente al consumatore finale.
 - B. Impegna le ristorazioni scolastiche, ospedaliere e pubbliche a fornire pasti senza glutine a chi ne faccia richiesta
 - C. Regola l'etichettatura dei prodotti senza glutine
 - D. Tutte le precedenti
11. Il Reg. UE n. 1169/11
- A. Ha come obiettivo tutelare la salute dei consumatori e garantire il loro diritto all'informazione
 - B. Fornisce indicazioni per l'etichettatura dei prodotti contenenti allergeni
 - C. Descrive la procedura di autorizzazione, da parte della Commissione Europea, in collaborazione con l'EFSA, di indicazioni nutrizionali e sulla salute (Nutrition and Health Claims)
 - D. Nessuna delle precedenti

12. A quanto sodio corrispondono 5 g di sale?
- A. 5 g
 - B. 1,5 g
 - C. 3g
 - D. 2 g
13. Quale di queste raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) è corretta
- A. Consumare almeno 5g di sodio al giorno
 - B. Consumare meno di 5g di sale al giorno
 - C. Consumare meno di 5g di sodio al giorno
 - D. Consumare meno di 2g di sale al giorno
14. Quale decreto ministeriale definisce la figura professionale del Dietista
- A. 14/09/1991 n. 744
 - B. 14/09/1994 n. 744
 - C. 14/09/1988 n. 744
 - D. 14/09/2000 n. 744
15. In quale periodo dello svezzamento andrebbe introdotto il glutine:
- A. al quarto o quinto mese di vita
 - B. nei primi sei mesi di vita
 - C. non prima dell'ottavo mese di vita
 - D. tra i quattro mesi e il primo anno di vita
16. Per quale patologia la dieta chetogenica è una terapia efficace e raccomandata?
- A. Obesità
 - B. Diabete
 - C. Epilessia farmaco-resistente
 - D. Disturbo bipolare
17. Cosa deve essere obbligatoriamente indicato in un'etichetta nutrizionale
- A. energia (kJ, kcal), grassi (di cui acidi grassi saturi), carboidrati (di cui zuccheri), fibre, proteine, sale
 - B. energia (kJ, kcal), grassi (di cui acidi grassi saturi), carboidrati (di cui zuccheri), proteine, sale
 - C. energia (kJ, kcal), grassi (di cui acidi grassi saturi), carboidrati (di cui zuccheri), proteine, sodio
 - D. energia (kJ, kcal), grassi, carboidrati (di cui zuccheri), proteine, sodio
18. Secondo i criteri ambientali minimi (CAM) per la ristorazione scolastica, quali sono le zone FAO di pesca consentite per i prodotti ittici (somministrati, sia freschi che surgelati o conservati)
- A. FAO 37, FAO 21 e FAO 27
 - B. FAO 47 e FAO 34
 - C. FAO 27, FAO 34 e 37
 - D. FAO 37 e FAO 27

19. Secondo i criteri ambientali minimi (CAM) per la ristorazione scolastica, qual è la percentuale minima di prodotti biologici per frutta, ortaggi, legumi e cereali
- A. almeno il 50% in peso
 - B. almeno il 30% in peso
 - C. 100% in peso
 - D. non è prevista una percentuale minima
20. Secondo la sorveglianza "Okkio alla salute" del 2019, qual è la percentuale italiana (media tra le varie regioni) di bambini in sovrappeso e obesi nella fascia 8-9 anni?
- A. Circa il 30%
 - B. Circa il 25%
 - C. Circa il 45 %
 - D. Circa il 10 %
21. Le proteine a basso valore biologico
- A. Sono le proteine contenute in legumi, cereali, frutta e verdura
 - B. Non vengono digerite dal nostro organismo
 - C. Non contengono tutti gli amminoacidi essenziali
 - D. Tutte le precedenti
22. La fibra
- A. È presente solo in frutta e verdura
 - B. L'apporto indicato dai LARN per gli adulti è di almeno 20 g al giorno
 - C. È raccomandata anche in caso di MICI in fase non acuta e diverticolosi
 - D. Tutte le precedenti
23. Omega-6 e Omega-3
- A. Nella dieta occidentale si assumono troppi acidi grassi omega-6, predisponendo a infiammazione, ipertensione e malattie autoimmuni,
 - B. Gli omega-3 presenti negli alimenti di origine animale (es. pesce grasso) si trovano già nelle forme biologicamente più attive: EPA e DHA
 - C. Il capostipite della serie degli omega-3 è l'acido alfa-linolenico, ALA (18:3)
 - D. Tutte le precedenti
24. Le vitamine
- A. Sono richieste giornalmente in grandi quantità
 - B. Svolgono funzione bioregolatrice. Possono essere, ad esempio, cofattori enzimatici, ormoni modulatori o regolatori della crescita, antiossidanti
 - C. Sono tutte liposolubili
 - D. Nei paesi industrializzati gravi carenze sono molto frequenti
25. Una delle cause dell'innalzamento dell'omocisteina plasmatica è
- A. Carenza di vitamina B1
 - B. Carenza di vitamina C
 - C. Carenza di vitamina B9
 - D. Carenza di vitamina B5

26. L'acqua

- A. Le acque ricche di calcio favoriscono la formazione di calcoli renali
- B. È possibile assumere una quota di acqua anche con il cibo, soprattutto con alimenti come frutta e verdura
- C. Tutte le persone, in qualsiasi condizione fisiologica, patologica o climatica dovrebbero bere massimo due litri di acqua al giorno
- D. Tutte le precedenti

27. Durante l'allattamento

- A. È bene evitare tutti gli alimenti fortemente aromatici perché alterano il sapore del latte materno
- B. Per aumentare la produzione di latte materno è possibile assumere latte vaccino
- C. Il fabbisogno energetico e di acqua è aumentato per soddisfare le richieste legate alla produzione del latte materno
- D. Tutte le precedenti

28. Nell'anziano

- A. Diminuisce il peso corporeo a causa di una riduzione della massa grassa
- B. È consigliato aumentare leggermente l'apporto proteico giornaliero rispetto all'adulto per prevenire la perdita di massa magra
- C. Non è consigliata l'associazione di legumi e cereali nello stesso pasto
- D. È fortemente sconsigliata l'assunzione di latte e derivati

29. Il lattosio

- A. È uno zucchero presente solo nei latticini
- B. È formato da galattosio e glucosio
- C. È formato da mannosio e glucosio
- D. Nessuna delle precedenti

30. Cosa si intende per prodotti ultraprocesati

- A. Prodotti che oltre alle aggiunte di zuccheri, sale, oli e grassi, sono formati da sostanze che non si usano nelle preparazioni casalinghe
- B. tutti i prodotti industriali
- C. prodotti contenenti zucchero o sale e sottoposti a trattamento termico ad elevata temperatura
- D. prodotti con olio di palma e grassi idrogenati

 Clommer
MP

PROVA NON ESTRATTA

A.T.S. della Val Padana

Concorso pubblico per titoli ed esami per la copertura a tempo pieno e a tempo indeterminato di n. 1 posto di Dietista - Professione Tecnico Sanitaria, appartenente all'Area dei Professionisti della Salute e dei Funzionari (già Collaboratore Professionale Sanitario – Dietista cat. D)

PROVA SCRITTA C

1. Il metabolismo basale
 - A. Può essere determinato utilizzando equazioni predittive
 - B. Non è influenzato dall'età e dal sesso
 - C. Può essere determinato tramite calorimetria diretta, metodica che si basa sulla misurazione dell'azoto urinario
 - D. Può essere determinato utilizzando la DEXA (Dual-energy X-ray absorptiometry)

2. Il BMI
 - A. È stato associato con un aumento della mortalità per tutte le cause, sia per valori corrispondenti al sottopeso, sia per valori corrispondenti all'obesità
 - B. Si calcola dividendo il peso (kg) per l'altezza (m) al quadrato
 - C. Non ci dà informazioni sulla reale composizione corporea
 - D. Tutte le precedenti

3. Il fabbisogno energetico
 - A. È determinato per la maggior parte dal metabolismo basale
 - B. È determinato solo dal metabolismo basale
 - C. Il dispendio energetico dato dall'attività fisica costituisce più del 30% del fabbisogno energetico medio
 - D. Nessuna delle precedenti

4. I LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana)
 - A. Sono standard nutrizionali, riferiti a persone sane in diverse fasce di età e a condizioni fisiologiche particolari
 - B. Vengono utilizzati in nutrizione clinica per elaborare le diete per patologia
 - C. Sono standard nutrizionali per la nutrizione artificiale
 - D. Nessuna delle precedenti

5. Cosa sono i C.A.M.
 - A. Criteri Ambientali Marginali
 - B. Criteri Ambientali Massimi
 - C. Criteri Alimentari per le Mense
 - D. Nessuna delle precedenti

6. A chi sono rivolti i C.A.M
- A. Alla ristorazione collettiva
 - B. Alla ristorazione pubblica e alla ristorazione collettiva
 - C. Solo alle mense ospedaliere
 - D. Nessuna delle precedenti
7. Che cosa valuta la scala NOVA
- A. NOVA è un sistema di classificazione degli alimenti basato sull'intensità della trasformazione a cui essi sono stati sottoposti
 - B. NOVA è un sistema di classificazione degli alimenti basato sul contenuto di sale e zucchero
 - C. NOVA è un sistema di classificazione degli alimenti basato sul contenuto di grassi idrogenati e olio di palma
 - D. NOVA è un sistema di classificazione degli alimenti basato sul contenuto di additivi
8. Quali sostanze vanno escluse in caso di trimetilamminuria (TMAO)
- A. la colina
 - B. la lecitina
 - C. la carnitina
 - D. tutte le precedenti
9. Quali alimenti vanno esclusi in caso di favismo
- A. Tutti i legumi
 - B. Solo le fave
 - C. Fave e piselli
 - D. Fave, piselli e valutare anche altri alimenti
10. La dicitura senza glutine è consentita
- A. Laddove il contenuto di glutine dell'alimento venduto al consumatore finale non sia superiore a 100mg/kg
 - B. Laddove il contenuto di glutine dell'alimento venduto al consumatore finale sia completamente assente
 - C. Laddove il contenuto di glutine dell'alimento venduto al consumatore finale non sia superiore sia presente solo in tracce
 - D. Laddove il contenuto di glutine dell'alimento venduto al consumatore finale non sia superiore a 20 mg/kg
11. Il Reg. UE n. 1169/11
- A. Ha come obiettivo tutelare la salute dei consumatori e garantire il loro diritto all'informazione
 - B. Fornisce indicazioni per l'etichettatura dei prodotti contenenti allergeni
 - C. Descrive la procedura di autorizzazione, da parte della Commissione Europea, in collaborazione con l'EFSA, di indicazioni nutrizionali e sulla salute (Nutrition and Health Claims)
 - D. Nessuna delle precedenti
12. Gli allergeni
- A. In etichetta, devono essere indicati per primi nell'elenco ingredienti
 - B. Le sostanze considerate allergeni nel Regolamento UE 1169/2011 sono 10
 - C. Le sostanze considerate allergeni nel Regolamento UE 1169/2011 sono 12

- D. Gli operatori del settore alimentare sono tenuti a informare i clienti su eventuali allergeni presenti nelle preparazioni
13. Quale di queste raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) è corretta
- A. Consumare almeno 5g di sodio al giorno
 - B. Consumare meno di 5g di sale al giorno
 - C. Consumare meno di 5g di sodio al giorno
 - D. Consumare meno di 2g di sale al giorno
14. Quali sono le indicazioni dietetiche per il paziente affetto da fruttosemia?
- A. Seguire una dieta chetogenica
 - B. Escludere dalla dieta tutte le fonti di fruttosio
 - C. Escludere dalla dieta frutta e zuccheri aggiunti
 - D. Escludere dalla dieta tutte le fonti di fruttosio, saccarosio e sorbitolo
15. In quale periodo dello svezzamento andrebbe introdotto il glutine:
- A. al quarto o quinto mese di vita
 - B. nei primi sei mesi di vita
 - C. non prima dell'ottavo mese di vita
 - D. tra i quattro mesi e il primo anno di vita
16. Secondo le più recenti linee guida, l'introduzione del latte vaccino andrebbe evitata
- A. nei primi 5 mesi di vita
 - B. nei primi 6 mesi di vita
 - C. nel primo anno di vita
 - D. nei primi due anni di vita
17. Cosa deve essere obbligatoriamente indicato in un'etichetta nutrizionale
- A. energia (kJ, kcal), grassi (di cui acidi grassi saturi), carboidrati (di cui zuccheri), fibre, proteine, sale
 - B. energia (kJ, kcal), grassi (di cui acidi grassi saturi), carboidrati (di cui zuccheri), proteine, sale
 - C. energia (kJ, kcal), grassi (di cui acidi grassi saturi), carboidrati (di cui zuccheri), proteine, sodio
 - D. energia (kJ, kcal), grassi, carboidrati (di cui zuccheri), proteine, sodio
18. In un'etichetta nutrizionale, relativamente ai carboidrati, è necessario indicare:
- A. solo carboidrati totali
 - B. carboidrati totali e zuccheri
 - C. carboidrati totali zuccheri e fibre
 - D. carboidrati totali e fibre
19. Secondo i criteri ambientali minimi (CAM) per la ristorazione scolastica, qual è la percentuale minima di prodotti biologici per frutta, ortaggi, legumi e cereali
- A. almeno il 50% in peso
 - B. almeno il 30% in peso
 - C. 100% in peso
 - D. non è prevista una percentuale minima

20. Secondo i LARN qual è STD per le proteine nella fascia di età maggiore di 60 anni?
- A. 0,9 gr/kg di peso corporeo ideale
 - B. 1,2 gr/kg di peso corporeo ideale
 - C. 1,1 gr/kg di peso corporeo ideale
 - D. 1,5 gr/kg di peso corporeo ideale
21. Quale è la funzione principale dei carboidrati?
- A. Funzione di riserva
 - B. Funzione energetica
 - C. Funzione protettiva
 - D. Funzione regolatrice
22. I carboidrati
- A. Tutti i carboidrati vengono digeriti e assorbiti dal nostro organismo
 - B. 1 g di carboidrati fornisce 9 Kcal
 - C. Se presenti in eccesso vengono convertiti in lipidi
 - D. I carboidrati complessi sono presenti principalmente nella frutta e nella verdura
23. L'indice glicemico (IG)
- A. È identico al carico glicemico
 - B. È un parametro fondamentale per stabilire quali alimenti sono salutari e quali no
 - C. Esprime la capacità dei carboidrati contenuti negli alimenti di innalzare la glicemia
 - D. Gli alimenti integrali hanno un IG più elevato rispetto ai loro analoghi non integrali
24. La fibra
- A. È solo cellulosa presente nella crusca e non è digeribile
 - B. È presente solo nei prodotti integrali
 - C. Può essere solubile e utile ai batteri intestinali
 - D. Tutte le precedenti
25. La chetosi
- A. È uno stato patologico
 - B. È la miglior strategia per la perdita di peso
 - C. Avviene fisiologicamente in situazioni di bassa disponibilità di glucosio
 - D. Il cervello non può utilizzare i corpi chetonici per produrre energia
26. Il colesterolo
- A. È presente sia in cibi di origine animale sia in cibi di origine vegetale
 - B. La maggior parte del colesterolo presente nell'organismo deriva dalla sintesi endogena
 - C. Un'elevata concentrazione di lipoproteine ad alta densità (HDL) rappresenta un fattore di rischio per l'aterosclerosi
 - D. Non ha nessuna funzione importante per l'organismo umano
27. Quali vitamine sono più sensibili alla temperatura
- A. Vitamina C e Vitamina B9
 - B. Vitamina D e Vitamina K

- C. Tutte le idrosolubili
- D. Tutte le liposolubili

28. Il sodio

- A. La maggior parte del sale (cloruro di sodio NaCl) presente nella dieta degli italiani proviene da prodotti trasformati e dai pasti fuori casa
- B. Il consumo eccessivo di sale si accompagna spesso a un insufficiente apporto di potassio
- C. Il consumo eccessivo di sale è un fattore di rischio per l'ipertensione arteriosa e altre patologie
- D. Tutte le precedenti

29. Per la tutelare la nostra salute

- A. Non consumare mai cibi che hanno superato il termine minimo di conservazione (TMC)
- B. È necessario lavare sempre frutta e verdura con bicarbonato
- C. I prodotti freschi sono sempre da preferire rispetto a quelli surgelati per le loro migliori qualità nutrizionali
- D. È bene limitare salumi e insaccati contenenti nitriti e nitrati

30. Durante l'età evolutiva

- A. È importante consolidare delle sane abitudini alimentari da mantenere nel corso della vita
- B. L'attività fisica è sempre sconsigliata per i bambini obesi al fine di evitare problematiche osteoarticolari
- C. È meglio che il bambino mangi piatti preparati con pochi ingredienti
- D. Tutte le precedenti