Test lezione 10

DIETETICA

1.Una dieta equilibrata viene realizzata:

a. conoscendo il fabbisogno giornaliero in funzione dello stato nutrizionale

b. in base alla massa magra e alla massa grassa

2. i LARN sono:

a. Livelli si Assunzione di Raccomandati di Nutrienti

b. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia

3. nei nuovi LARN :

a. AR è il fabbisogno medio

b. AR è l’assunzione adeguata

4. Un regime alimentare che prevede l’assunzione corretta di determinate quantità e qualità di cibo si realizza considerando:

a. il fabbisogno energetico e la ripartizione dei macronutrienti

b. il fabbisogno energetico e la ripartizione dei micronutrienti

5. Per un adolescente la ripartizione dei macronutrienti è:

a. glucidi 60% lipidi 28% protidi 12%

b. glucidi 55% lipidi 30% protidi 15%