**TEST FINALE**

**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%

6. **Le diete vegetariane :**

a. escludono il consumo di alcuni o di tutti gli alimenti di origine vegetale

b. escludono il consumo di alcuni o di tutti gli alimenti di origine animale

**7. Gli agrumi,contenendo la vitamina C:**

a. aumentano l’assorbimento del ferro

b. diminuiscono l’assorbimento del ferro

**8. Nelle diete vegane il rischio più grande è la carenza di:**

a. vitamina B1

b. vitamina B12

**9. L’assorbimento del calcio :**

a. è favorito da ossalati e fitati che si trovano in alcune verdure

b. è sfavorito da ossalati e fitati che si trovano in alcune verdure

**10. Nelle diete vegetariane LOV:**

a. è consentito mangiare latticini e uova

b. non è consentito mangiare latticini e uova

**11. Nelle linee guida per una sana alimentazione le novità si individuano in tre punti:**

a. vero

b. falso

**12. Tra le novità delle linee guida per una sana alimentazione c’e:**

a. la questione del bilancio idrico dell’organismo

b. la questione dell’attività fisica

**13. Per seguire una corretta alimentazione è consigliabile utilizzare al posto del sale:**

a. dado da brodo, senape, ketchup

b. aglio, cipolla, peperoncino

**14. Nel 2010 l’UNESCO ha definito la Dieta Mediterranea un :**

a. patrimonio immateriale dell’umanità

b. patrimonio materiale dell’umanità

**15. Nella Dieta Mediterranea l’olio extravergine d’oliva va consumato:**

a. settimanalmente

a. tutti i giorni