

1. La pacienții cu ciroză hepatică modul de preparare al alimentelor este:
 - A. În vase sub presiune
 - B. La cuptor
 - C. Pe cât posibil proaspete, nepreparate
 - D. Prăjire
 - E. La aburi
2. Referitor la efectele și obținerea produselor lactate acide, identificați afirmațiile corecte:
 - A. Acidul lactic împiedică coagularea cazeinei.
 - B. Proteinele, glucidele și lipidele sunt parțial transformate de bacteriile lactice în compuși mai ușor digerabili.
 - C. Acidul lactic determină coagularea cazeinei.
 - D. Bacteriile lactice au o temperatură optimă de dezvoltare de aproximativ 30–37°C.
 - E. Produsele lactate acide au o valoare biologică mai mare decât laptele.
3. * Modificările psihice la vârstnici (ce pot influența stilul de viață) pot fi:
 - A. Creșterea performanței cognitive
 - B. Accelerarea memoriei
 - C. Euforie permanentă
 - D. Labilitate emoțională
 - E. Creșterea capacității de concentrare
4. Identificați măsurile corecte privind profilaxia și tratamentul obezității copilului
 - A. Promovarea unui stil de viață activ la adolescent
 - B. Insistența părinților copilului mic pentru ca acesta să golească farfuria
 - C. Promovarea alăptării la sugar

- D. Accentul pe legume și fructe în dieta copilului
- E. Obținerea unui bilanț energetic negativ la copilul obez

5. Care sunt principiile de nutriție aplicate prematurilor?

- A. Necesarul de aminoacizi este mai mare decât la nou-născutul la termen
- B. Combinarea nutriției parenterale cu cea enterală se numește „nutriție enterală agresivă”
- C. Prematurii cu greutate mică și foarte mică la naștere, au depozite semnificative de lipide
- D. Conținutul de oxigen al sângelui afectează creșterea
- E. Nutriția enterală agresivă se inițiază cu nutriția per oral

6. * La vârsta de 6 luni, pentru diversificarea dietei sugarul poate primi:

- A. Șuncă
- B. Soteuri
- C. Supă de legume
- D. Mămăliguță
- E. Paste făinoase

7. Care din afirmațiile legate de aportul de ioni și minerale în Boala Cronică de Rinichi sunt adevărate ?

- A. Substituenții de sare conțin potasiu (periculos mai ales în stadii mai avansate ale bolii cronice de rinichi)
- B. Calciul este un mineral esențial pentru asigurarea unui sistem osos integru și rezistent
- C. Sodiul se găsește în cantități mari în anumite alimente (conserve, carne procesată, fast-food)
- D. Fosforul nu se acumulează în boala cronică de rinichi
- E. Medicamentele care leagă fosforul (liganzi) nu sunt indicate niciodată

8. Care sunt caracteristicile nutriționale în litiaza urică?

- A. Regimul este bazat pe aport de purine
- B. Regimul trebuie să asigure diluția urinei

C. Se recomandă aport scăzut de sodiu

D. Dieta trebuie sa favorizeze precipitarea uraților

E. Regimul trebuie sa asigure evitarea precipitării uraților în urină

9. **Fragilitatea biologică a vârstnicilor include:**

A. Fragilitate metabolică

B. Fragilitate imunologică

C. Scăderea incidenței bolilor cronice

D. Accelerarea metabolismului bazal

E. Tendința la polipatologie

10. **Alegeți alimentele bogate în purine (>100 mg/100 grame de aliment), nerecomandate pacienților cu gută:**

A. Icre

B. Creier

C. Vinete

D. Sardine

E. Hering

11. *** Identificați alimentele incluse în dietele hipoglicidice (low-carb):**

A. Pâine integrală

B. Cartofi

C. Paste

D. Orez

E. Nuci

12. **Aportul zilnic echilibrat de lipide presupune:**

A. 7-10% este furnizat de acizii grași saturați.

B. 1-2% acizi grași trans.

C. 9-11% furnizat de acizii grași saturați.

D. Sub 25% din aportul energetic total.

E. 9-11% este furnizat de acizii grași mononesaturați.

13. Care dintre enunțurile de mai jos sunt adevărate, despre conservarea legumelor prin acidifiere?

A. Murăturile naturale au un aport caloric redus.

B. Fermentația lactică este superioară din punct de vedere nutrițional față de conservarea cu oțet

C. Conservarea prin acidifiere poate fi naturală, cu oțet sau mixtă.

D. Acidifierea naturală se realizează prin fermentație lactică.

E. Fermentația lactică are loc în prezența unei cantități mari de oxigen.

14. * **Proteinele din zer au următoarele caracteristici:**

A. Reprezintă factor de creștere pentru limfocite.

B. Favorizează microbiota patogenă.

C. Se digeră rapid.

D. Au acțiune antimicrobiană.

E. Reduc nivelul de serotonină.

15. * **Identificați caracteristicile care corespund acizilor grași polinesaturați:**

A. Includ familia acizilor grași omega-3.

B. Conțin în moleculă până la maxim trei duble legături.

C. Au ca reprezentant principal uleiul de cocos.

D. Sunt sintetizați la nivelul adipocitelor.

E. Conțin numărul maxim de atomi de hidrogen.

16. * **Referitor la influența condițiilor de creștere a păsărilor și la codificarea ouălor din clasa A, identificați afirmațiile corecte:**

A. Hormonii de stres din ou sunt complet distruși prin fierbere.

B. Cifra „1” indică ouă provenite de la păsări crescute exclusiv în hale industriale etajate.

C. Cifra „0” de pe coaja oului indică proveniența de la păsări crescute în aer liber și hrănite cu furaje organice.

- D. Cifra „2” indică ouă provenite de la păsări crescute în aer liber și hrănite exclusiv cu furaje organice.
- E. Cifra „3” indică ouă ecologice provenite de la păsări crescute în aer liber.

17. Starea nutrițională poate fi implicată în activarea următoarelor boli:

- A. Hipertensiunea arterială**
- B. Boala Parkinson idiopatică fără factori nutriționali
- C. Apendicita acută
- D. Traumatismele cranio-cerebrale acute

E. Boala cardiacă

18. În alimentația adolescentului se recomandă:

- A. Se vor consuma cel puțin 2,5 l lichide/zi**
- B. Se vor restrânge hidrații de carbon
- C. Se va consuma aproximativ 0,5-1 litru lichide/zi
- D. Se vor alege alimente cu conținut redus de acizi grași polinesaturați

E. Nu se restrâng hidrații de carbon

19. Identificați afirmațiile corecte:

- A. Consumul crescut de cafea are efect sedativ.
- B. Cafeaua și ceaiul stimulează activitatea sistemului nervos central.**
- C. Vinul este o băutură alcoolică obținută din alcoolul rafinat, coloranți alimentari și îndulcitori
- D. Consumul excesiv de cafea poate provoca insomnie și palpitații.**
- E. Ceaiurile reprezintă o sursă importantă de fluor.**

20. Ce ați recomanda unui pacient cu ulcer gastric?

- A. Evitarea consumului de lichide în timpul meselor**
- B. Evitarea alimentării prea lente
- C. Evitarea alimentelor acide**
- D. Evitarea consumului de lichide peste 1,5 litri/zi
- E. Luarea mesei fără grabă, cu masticare atentă**

21. **Alegeți edulcoranții naturali:**

- A. Sucraloză
- B. Miere de albine**
- C. Fructoză**
- D. Maltoză**
- E. Sirop de arțar**

22. **Alegeți regula/regulile corecte de diversificare a alimentației sugarului**

- A. La prepararea primelor alimente complementare se folosește făina de grâu sau secară
- B. La prepararea alimentelor se adaugă condimente și conservanți
- C. Se va insista în introducerea unui aliment nou
- D. Noul aliment se dă cu lingurița, pentru a învăța sugarul să mestece**
- E. Alimentul nou se introduce când sugarul este sănătos**

23. **Despre consumul de glucide la vârstnici este adevărat că:**

- A. Fibrele solubile ajută la prevenirea DZ tip II**
- B. Intoleranța la lactoză poate apărea prin scăderea lactazei**
- C. Dulciurile concentrate trebuie reduse**
- D. Sunt preferate legumele și cerealele integrale**
- E. Fructele sunt contraindicate

24. **Identificați consecințele aportului inadecvat de grăsimi:**

- A. Excesul de acizi grași esențiali.
- B. Obezitatea.**
- C. Steatoza hepatică.**
- D. Denutriția.
- E. Apariția xantoamelor asociate sintezei scăzute de colesterol.

25. **Care sunt rolurile nutriționistului în evaluarea nutrițională a unui pacient cu boală cronică de rinichi?**

- A. Verificarea statusului nutrițional**

B. Determinarea nPNA (normalized protein nitrogen appearance)

C. Verificarea semnelor clinice de uremie

D. Determinarea nivelului albuminei plasmatic

E. Aprecierea stării de bine a pacientului

26. * **Recunoașteți afirmațiile corecte în legătură cu dietele hipocalorice în obezitate:**

A. Dieta hipocalorică de 800-1200 kcal/zi se recomandă pe termen îndelungat

B. Sunt preferate dietele hipocalorice cu deficit caloric de (-) 1500-2000 kcal/zi față de dietele anterioare

C. Dieta hipocalorică echilibrată cu deficit de (-) 500 kcal/zi determină o scădere ponderală de 1-2 kg/săptămână

D. Dietele hipocalorice de 800-1200 kcal/zi au risc crescut de deficite nutriționale, dacă se utilizează pe perioadă îndelungată

E. Dieta foarte hipocalorică, de 400-800 kcal/zi, se poate recomanda tuturor persoanelor cu obezitate, inclusiv copii, gravide, vârstnici

27. **Regulile generale ale dietei în pancreatita cronică includ:**

A. Meniu fără pește afumat

B. Regim hipolipidic

C. Regim hipoproteic

D. Consumul zilnic de fructe oleaginoase

E. Înlăturarea totală și definitivă a alcoolului

28. * **Care definiție din terminologia privind alimentația sugarului este corectă?**

A. Alimentația mixtă este hrănirea numai la sân, fără alt tip de lapte, fără apă, ceai sau suc de fructe

B. Ablactarea este hrănirea la sân, fără alt tip de lapte, plus apă, ceai sau suc de fructe

C. Alimentația artificială este încetarea alăptării, cu inițierea alimentației complementare

D. Alimentația diversificată este alimentația cu lapte de mamă sau alt tip de lapte plus alimente solide sau semisolide

- E. Alimentația diversificată este oferirea cu biberonul a laptelui de mamă colectat (muls)

29. **Care din următoarele recomandări se aplică în rectocolita ulcero-hemoragică?**

- A. Se respectă oralul celor trei mese principale pe zi.
- B. Se recomandă 5-6 mese mici pe zi.**
- C. Se pot administra sucuri neacide.**
- D. Se evită zaharina.
- E. Ouăle sunt excluse din alimentație.

30. **Printre factorii stimulatori ai termogenezei se află:**

- A. Pregătirea mesei.
- B. Ingestia de alimente.**
- C. Înotul.
- D. Urcatul scărilor.
- E. Administrarea unor medicamente.**

31. **Alimentele cu potențial de acidifiere a urinei sunt:**

- A. Lapte și produse lactate
- B. Mezelurile de porc**
- C. Frișca
- D. Carnea de porc**
- E. Castanele

32. **Identificați alimentele de evitat în dislipidemii:**

- A. Untură**
- B. Mere
- C. Varză
- D. Produse de patiserie**
- E. Năut

33. *** Principalele surse alimentare de carbohidrați sunt:**

- A. Nuci pecan
- B. Ouă
- C. Pește
- D. Margarină

E. Quinoa

34. **Identificați enunțurile corecte privind valoarea nutritivă a laptelui și a produselor lactate:**

- A. Laptele este o sursă săracă în calciu și nu contribuie semnificativ la sănătatea oaselor.
- B. Laptele conține aproximativ 125 mg calciu/100 ml și contribuie la dezvoltarea și menținerea sănătății sistemului osos.**
- C. Laptele matern și laptele de vacă au compoziții identice din punct de vedere al proteinelor și glucidelor.
- D. Intoleranța la lactoză este determinată de producția insuficientă de lactază la nivelul intestinului subțire.**
- E. Intoleranța la lactoză este cauzată de deficitul de cazeină.

35. **Identificați situațiile favorizante carenței de calciu:**

- A. Metastazele osteolitice.
- B. Excreția urinară crescută.**
- C. Lipsa de aport.**
- D. Hipervitaminoza D.
- E. Sarcina.**

36. **Scăderea albuminei serice determină:**

- A. Necesitatea reducerii dozei unor medicamente**
- B. Creșterea efectului warfarinei**
- C. Modificarea distribuției medicamentelor**
- D. Reducerea excreției apei
- E. Creșterea riscului de toxicitate**

37. **Care sunt efectele acizilor grași cu lanț scurt în organism?**

- A. Cresc fluxul sanguin colonic.**
- B. Contribuie la proliferarea colonocitelor.**
- C. Împiedică absorbția sodiului.
- D. Cresc producția de hormoni gastrointestinali.**
- E. Accelerează tranzitul intestinal.

38. * **Un pacient cu boală celiacă poate prezenta deficit de:**

- A. Carbohidrați.
- B. Vitamina K.**
- C. Vitamina C.
- D. Acizi grași omega 3.
- E. Fructoză.

39. **Care sunt parametrii biochimici lipidici obținuți în cadrul evaluării nutriționale a pacientului cu dislipidemie?**

- A. Colesterol LDL**
- B. Glicemie
- C. Trigliceride**
- D. Raport talie/șold
- E. Colesterol non-HDL**

40. **Necesarul zilnic al glucidelor pentru un adult sănătos este:**

- A. Maxim 150 g/zi.
- B. Peste 9 g/kg corp.
- C. 25-35 g sub formă de fibre.**
- D. 50-65% din valoarea calorică totală a dietei.**
- E. Sub 20% din valoarea calorică totală a dietei.

41. **Rezervorul de aminoacizi din organism reprezintă:**

- A. O rezervă plasmatică ("pool") de aminoacizi.**
- B. Cantitatea de aminoacizi degradați zilnic.

- C. Un stoc de aproximativ 250 g aminoacizi.
- D. Sursa care alimentează țesuturile.
- E. Aminoacizii folosiți în sinteza locală a proteinelor.

42. **Nutriția enterală este recomandată la un copil atunci când se constată:**

- A. Pliu cutanat tricipital constant sub P5 (percentila 5) pentru vârstă
- B. Modificări ale greutății pentru vârstă peste 2 DS (deviații standard)
- C. Pierdere în greutate mai mult de 3 luni după vârsta de 2 ani
- D. Pierdere în greutate timp de mai mult de o lună după vârsta de 2 ani
- E. Modificări ale greutății pentru înălțime peste 2 DS (deviații standard)

43. * **Prin ce se caracterizează acizii grași saturați?**

- A. Se găsesc în uleiul de cocos.
- B. Dau rezistență membranelor celulare.
- C. Lipsesc din toate uleiurile vegetale.
- D. Sunt hidrofili.
- E. Se găsesc predominant în uleiul de măsline.

44. * **Care sunt recomandările corecte pentru alimentația unui pacient hemodializat?**

- A. Lichidele sunt permise la liber
- B. Fructele aduc un aport redus de potasiu
- C. Aportul de sare este apropiat de cel normal
- D. La un pacient malnutrit pe hemodializă, aportul proteic va fi de 0,7 g/kg/zi
- E. La un pacient malnutrit pe hemodializă, aportul proteic este de 1,1-1,2 g/kg/zi

45. **Modificările fiziologice ale perioadei de bătrânețe sunt:**

- A. Scăderea auzului
- B. Creșterea fluxului verbal
- C. Diminuarea forței musculare
- D. Constipația

E. Scăderea vederii

46. **Care sunt alimentele permise în dislipidemii?**

A. Smântână grasă

B. Morcovi

C. Cereale integrale

D. Soia

E. Linte

47. **Dietoterapia este esențială în tratamentul litiazei renale. Care dintre afirmațiile de mai jos sunt adevarate ?**

A. Controlul aportului alimentar de calciu e necesar doar la calculii coraliformi

B. Trebuie adaptată la compoziția chimică a calculilor

C. Calculii de urat precipită în mediu alcalin

D. Există reguli alimentare comune tuturor litiazelor

E. Are eficacitate excelentă în litiaza cistică

48. *** Alegeți afirmațiile corecte privind clasificarea și caracteristicile grăsimilor alimentare:**

A. Grăsimile alimentare sunt considerate alimente incomplete deoarece conțin cantități mari de lipide și sunt sărace în ceilalți nutrienți.

B. Uleiul de palmier este recomandat pentru salate deoarece este instabil la încălzire

C. Uleiul de măsline virgin este obținut exclusiv prin extracție cu solvenți.

D. Uleiurile vegetale au, în general, consistență solidă și sunt bogate în acizi grași saturați.

E. Untul și untura de porc sunt exemple de grăsimi vegetale.

49. **Alegeți răspunsurile corecte privind compoziția chimică a laptelui:**

A. Principalul glucid din lapte este zaharoza.

B. Cazeina reprezintă principala proteină a laptelui, cu o concentrație de aproximativ 2-3%.

C. Laptele conține și substanțe precum enzime, hormoni și vitamine.

D. Apa reprezintă mai puțin de 50% din compoziția laptelui.

E. Apa reprezintă aproximativ 83-87% din compoziția laptelui.

50. **Acizii grași mononesaturați se caracterizează prin:**

A. Sunt solide la temperatura camerei.

B. Se găsesc în uleiul de măsline.

C. Conțin o legătură dublă în configurație trans.

D. Se formează în organism.

E. Conțin o legătură dublă în configurația cis.

51. * **Recunoașteți alimentele care conțin aproximativ 20% glucide:**

A. Mămăliga

B. Pâinea albă

C. Laptele dulce

D. Merele

E. Prunele

52. **Terapia medicală nutrițională include:**

A. Stabilirea scopurilor terapeutice

B. Administrarea de nutriție parenterală, automat tuturor pacienților

C. Aprecierea stării de nutriție

D. Stabilirea diagnosticului nutrițional

E. Intervenția dietetică

53. **În alimentația copilului mic:**

A. Până la 2 ani se va renunța la prepararea de alimente separat pentru copil

B. Necesarul caloric este 90-100 kcal/kg/24 ore

C. Regimul alimentar va cuprinde 45-50% surse de glucide

D. Necesarul de lichide este 90-100 ml/kg/zi

E. Glucidele vor aduce 30-40% din calorii

54. * **Care sunt măsurile corecte de tratament igieno-dietetic în malnutriția copilului?**

- A. Se interzic laptele, supele
- B. Dieta nu are rol important în prevenirea malnutriției
- C. Repaus digestiv 1-2 zile
- D. Realimentarea va fi progresivă**
- E. Dietele de cruțare cresc calitatea vieții

55. **Care dintre efectele de mai jos sunt specifice glutatationului?**

- A. Are efect antioxidant.**
- B. Inhibă remineralizarea dentară.
- C. Are acțiune antitripsinică.
- D. Are efect anti-mutagenic.**
- E. Are rol în repararea ADN.**

56. **Alegeți afirmațiile corecte privind obținerea grăsimilor hidrogenate și efectele consumului acestora asupra sănătății:**

- A. Consumul de grăsimi hidrogenate a fost asociat cu un risc crescut de ateroscleroză și de boli cardiovasculare.**
- B. Grăsimile hidrogenate sunt bogate în acizi grași trans.**
- C. Grăsimile hidrogenate se obțin prin adăugarea hidrogenului la dubbele legături ale acizilor grași nesaturați.**
- D. Hidrogenarea transformă grăsimile solide în uleiuri lichide.
- E. Margarina este un exemplu de grăsime naturală neprelucrată.

57. **Care sunt principiile terapiei medicale nutriționale în obezitate?**

- A. Alimentația trebuie să fie variată, pentru păstrarea plăcerii de a mânca**
- B. Se va asocia, unde este necesar și posibil, terapia cognitiv comportamentală**
- C. Alimentația trebuie să fie monotonă, pentru a diminua semnificativ plăcerea de a mânca
- D. Intervenția nutrițională trebuie să fie adaptată posibilităților și stării de sănătate a pacientului**
- E. Intervenția nutrițională trebuie să fie eficientă și adecvată din punct de**

vedere nutrițional

58. **Alegeți afirmațiile corecte în legătură cu intervențiile nutriționale pre- și post intervenție chirurgicală bariatrică:**
- A. Scăderea în greutate preoperatorie ameliorează controlul glicemic**
 - B. Dieta hipocalorică hipoglucidică poate fi utilizată preoperator**
 - C. Dieta foarte hipocalorică (400-800 kcal/zi) nu poate fi utilizată preoperator
 - D. Tehnicile chirurgicale malabsorbitive pot cauza malnutriție proteică în prima lună postoperator**
 - E. În primele zile postoperator se recomandă consumul a 4-6 mese/zi, reduse cantitativ**
59. **Care afirmații privind momentul diversificării alimentației la sugar corespund recomandărilor actuale?**
- A. Alimentația naturală se continuă la cerere chiar până la 2 ani**
 - B. Nu se va iniția mai târziu de 26 săptămâni**
 - C. Alimentația naturală se continuă la cerere cel puțin până la 6 luni**
 - D. Nu trebuie inițiată înaintea vârstei de 17 săptămâni**
 - E. Alimentația naturală se continuă până la maxim 6 luni
60. *** La pacienții în vârstă pot apărea deficite de:**
- A. Sodiu
 - B. Fluor
 - C. Clor
 - D. Zinc**
 - E. Crom (toxicitate sistemică)
61. **Regimul indicat pentru pacienții cu hepatită cronică:**
- A. Să fie sărac în grăsimi.**
 - B. Include lactate degresate.**
 - C. Este bogat în fructe și legume uscate.

D. Să fie normocaloric.

E. Este o parte esențială a tratamentului.

62. * **Formulele de lapte de început:**

A. Au compoziție chimică intermediară între laptele de vacă și laptele adaptat

B. Sunt destinate alimentației sugarilor sănătoși de 0-6 luni

C. Sunt destinate alimentației sugarilor cu diverse afecțiuni specifice

D. Sunt destinate alimentației sugarilor sănătoși după vârsta de 6 luni

E. Nu pot fi utilizate ca sursă unică de nutriție

63. * **La un pacient cu boală celiacă prânzul poate fi alcătuit din:**

A. Paste de orez cu carne de pui

B. Salată de legume cu pui și pâine graham

C. Muesli sau quinoa

D. Preparate din orz

E. Terci de orz cu fructe

64. **La alegerea formulei pentru nutriție enterală la copil trebuie luați în considerare următorii factori:**

A. Istoricul de boli neurologice

B. Preferințele de gust

C. Necesarul de nutrienți

D. Istoricul de alergii

E. Istoricul de boli respiratorii acute

65. * **Pe baza afirmațiilor de mai jos, identificați enunțurile corecte referitor la valoarea nutritivă a cărnii și a viscerelor:**

A. Consumul de carne scade capacitatea de muncă și inhibă activitatea nervoasă superioară

B. Consumul de ficat este contraindicat în prevenirea anemiei

C. Carnea de pasăre prezintă o valoare nutritivă superioară celei de porcine

D. Consumul de carne este indicat în afecțiuni precum guta

- E. Proteinele din carne sunt lipsite de aminoacizi esențiali și au o valoare biologică redusă.

66. **Selectați recomandările nutriționale corecte pentru gravida cu diabet zaharat gestațional:**

- A. Aportul minim de carbohidrați este de 175 grame/zi**
- B. Aportul total de carbohidrați trebuie să fie sub 35% din aportul caloric total zilnic
- C. Aportul minim de proteine este de 1,1 grame/kg corp/zi**
- D. Planul alimentar este individualizat și adaptat în funcție de câștigul ponderal, nivelul glicemiilor, prezența corpurilor cetonici**
- E. Se recomandă un aport minim de 28 grame fibre pe zi**

67. **Consecințele îmbătrânirii demografice includ:**

- A. Creșterea numărului familiilor cu puțini copii**
- B. Creșterea ponderii populației vârstnice**
- C. Scăderea duratei medii de viață
- D. Scăderea necesarului de servicii medicale
- E. Creșterea natalității

68. **Vârsta biologică și ritmul de îmbătrânire depind de:**

- A. Factori patologici**
- B. Culoarea ochilor
- C. Factori genetici**
- D. Sistemul social și cultural**
- E. Preferințele alimentare izolate

69. **Identificați enunțurile corecte despre mierea de albine:**

- A. Cristalizarea mierii nu modifică proprietățile sale chimice.**
- B. Mierea de salcâm cristalizează complet în câteva săptămâni.
- C. Cristalizarea mierii indică faptul că aceasta este falsificată.
- D. Mierea naturală nu conține acizi organici.

E. Mierea de salcâm cristalizează mai lent decât mierea de floarea-soarelui.

70. **Alegeți afirmația corectă dintre următoarele:**

A. Acidul linoleic se găsește în uleiul de porumb.

B. Acidul linoleic se găsește în unt.

C. Acidul linolenic se găsește în semințele de coacăze.

D. Acidul linolenic se găsește în uleiul de in.

E. Acidul linoleic se găsește în uleiul de floarea-soarelui.

71. **Care sunt alimentele recomandate unui pacient cu diabet zaharat?**

A. Cereale integrale

B. Măsline

C. Untură

D. Produse de patiserie

E. Gogoși

72. **Care din următoarele alimente conțin un nivel crescut de potasiu?**

A. Struguri

B. Castravete

C. Afine

D. Roșii

E. Spanac

73. *** Indicați răspunsurile corecte privind proteinele:**

A. Sunt echivalente cu lipidele din punct de vedere energetic.

B. Au o valoare energetică echivalentă cu cea a glucidelor.

C. Reprezintă sursa energetică de elecție pentru creier.

D. Furnizează 8 kcal/g de proteină.

E. Formează depozitul de glicogen al organismului.

74. **Indicați afirmația corectă referitoare la conținutul de apă și rolurile acesteia în organism.**

- A. Este transportorul principal al vitaminelor A,D,E,K.
- B. Procentul de apă la o persoană cu obezitate este de peste 75%.
- C. Mentine constantă temperatura corpului.**
- D. Influențează turgescența (umflarea) țesuturilor.**
- E. Este o componentă majoră a țesutului adipos.

75. **Factorii de risc pentru ficatul gras non-alcoolic sunt:**

- A. Genul.
- B. Hipertensiunea arterială.**
- C. Consumul zilnic de legume proaspete
- D. Dislipidemia.**
- E. Diabetul zaharat de tip 2.**

76. **Deficitul proteic la vârstnici poate determina:**

- A. Eczeme cronice**
- B. Creșterea densității osoase
- C. Fatigabilitate**
- D. Policitemie
- E. Slăbiciune musculară**

77. **Termogeneza indusă de alimente este mai accentuată:**

- A. Când nutrienții sunt administrați individual.**
- B. În urma ingestiei de carbohidrați.**
- C. La adaos de muștar.**
- D. În urma ingestiei de proteine.**
- E. În lipsa nicotinei.

78. *** Factorii alimentari de risc nutrițional includ:**

- A. Consum adecvat de fibre
- B. Mese regulate echilibrate

- C. Hidratare corespunzătoare
- D. Aport adecvat de micronutrienți

E. Alimentație parenterală inadecvată

79. * **Printre caracteristicile glucidelor complexe se află și următoarele:**

- A. Stimulează brusc producția de insulină.
- B. Reduc senzația de foame pe perioade scurte de timp.
- C. Sunt absorbite rapid din intestin.

D. Sunt denumite și "zaharuri lente".

- E. Sunt denumite și "zaharuri rapide".

80. **Care sunt cauzele hiperpotasemiei în boala cronică de rinichi ?**

- A. Consumul de afine

B. Consumul de banane

- C. Hiperhidratarea datorată unei diete prea sărate

D. Dieta necorespunzătoare

- E. Consumul excesiv de alimente ce contin calciu

81. **Referitor la compoziția chimică a fructelor, identificați afirmațiile corecte:**

A. Principalele glucide din fructe sunt glucoza, fructoza și zaharoza.

- B. Fructele conțin în principal amidon, iar zaharurile se găsesc în cantități reduse

C. Fructele reprezintă o sursă importantă de potasiu.

- D. Fructele au un conținut ridicat de lipide.

E. Fructele conțin, în general, 80–90% apă.

82. * **Obiectivele terapiei prin hemodializă sunt:**

A. Îmbunătățirea supraviețuirii

- B. Realizarea acidifierii urinei
- C. Menținerea tensiunii arteriale ridicate
- D. Creșterea aportului de potasiu, care este de obicei scăzut
- E. Menținerea unei diureze de peste 2 l pe 24 ore

83. * **Care din enunțurile de mai jos legate de hidratarea la vârstnici sunt adevărate?**
- A. Setea este exagerată fiziologic
 - B. Alcoolul este recomandat pentru hidratare
 - C. Febra nu influențează necesarul hidric
 - D. Rinichiul își crește capacitatea de concentrare
 - E. Aportul recomandat este 30–35 ml/kgc**
84. **Ce tip de litiază renală este asociat cu creșterea nivelului de acid uric în urină?**
- A. Litiaza din policitemie**
 - B. Litiaza calcică
 - C. Litiaza cistică
 - D. Litiaza din hiperuricemie**
 - E. Litiaza fosfatică
85. **Selectați recomandările legate de exercițiu fizic pentru pacienții cu diabet zaharat:**
- A. Exercițiul fizic aerob nu este recomandat
 - B. Se încurajează efectuarea a minim 150 minute de exercițiu fizic aerob de intensitate moderată pe săptămână pentru majoritatea adulților cu diabet zaharat**
 - C. Băuturile cu conținut de carbohidrați < 6% pot fi utilizate în timpul sau imediat după efortul fizic**
 - D. Este de preferat administrarea insulinei în zonele anatomice expuse efortului fizic
 - E. Ingerarea carbohidraților la 40-60 minute după exercițiu fizic poate preveni hipoglicemia**
86. **Care sunt regulile generale de dietă în ulcerul gastric și duodenal:**
- A. Repartizarea alimentației în mai multe mese fracționate**
 - B. Se recomandă consumul de alimente hipertone.
 - C. Combaterea alimentației prea rapide (tahifagiei)**
 - D. Consumul de alimente reci.
 - E. Consum de miere în locul zahărului.

87. **Care sunt afirmațiile false legate de compoziția chimică a grăsimilor alimentare?**
- A. Grăsimile conțin apă dar în cantități mici de până la 14%.
 - B. Fitosterolii sunt caracteristici ale grăsimilor de origine vegetală.
 - C. Colesterolul este prezent în cantități mari în grăsimile vegetale.**
 - D. Vitaminele hidrosolubile B și C reprezintă principalele vitamine din grăsimile alimentare**
 - E. Fitosterolii sunt specifici grăsimilor animale.**
88. **La vârstnici se pot observa următoarele modificări biologice:**
- A. Scăderea sideremiei**
 - B. Creșterea masei eritrocitare
 - C. Creșterea glicemiei**
 - D. Creșterea creatininei**
 - E. Scăderea tensiunii arteriale fiziologice
89. **Alegeți afirmațiile corecte privind compoziția chimică a cerealelor:**
- A. Fosfații de potasiu și de magneziu predomină în fracția minerală.**
 - B. Cerealele sunt lipsite de vitamine.
 - C. Raportul Ca/P din cereale favorizează absorbția calciului.
 - D. Glutenul este alcătuit din gliadină și glutenină.**
 - E. Glutenul este format din albumine și globuline.
90. **Ce tip de alimente sunt indicate în litiaza renala calcică?**
- A. Carne grasă
 - B. Sucuri cu zahăr
 - C. Conopidă**
 - D. Produse din făină albă
 - E. Mere**
91. **Selectați afirmațiile corecte legate de metoda rememorării pe 24 de ore, utilizată în evaluarea dietei unui pacient cu diabet zaharat:**

- A. Presupune înregistrarea estimativă a alimentelor și băuturilor consumate pe un anumit interval de timp
- B. Utilizează liste cu produse alimentare
- C. Poate fi aplicată cu ușurință pacienților cu diabet zaharat**
- D. Se realizează prin interviu direct**
- E. Este utilă în evaluarea consumului de alimente aparținând diferitelor grupe alimentare**

92. **Acizii grași trans se găsesc în:**

- A. Preparate pe bază de lipide.**
- B. Ciuperci.
- C. Snack-uri.**
- D. Alimente prăjite.**
- E. Grăsimi folosite pentru prăjire.**

93. **Despre alăptarea exclusivă și controlul creșterii sugarului sunt adevărate următoarele:**

- A. Dacă mama crede că sugarului îi este sete, trebuie să alăpteze mai des**
- B. Dacă mama crede că sugarului îi este sete, ea trebuie să bea mai multă apă**
- C. Este normală o pierdere inițială de greutate în primele 10 zile de viață**
- D. Controlul se face prin cântărirea copilului săptămânal în prima lună de viață**
- E. Copiii alimentați la sân au nevoie de apă, ceai sau suc de fructe

94. **Referitor la intoleranța la lactoză, care dintre afirmațiile de mai jos sunt adevărate?**

- A. Poate afecta toate categoriile de vârstă**
- B. În carența congenitală este necesară excluderea parțială a lactozei
- C. Intoleranța la lactoză este cea mai frecventă formă de deficit enzimatic intestinal**
- D. Dieta poate conține tofu**
- E. Dieta nu poate conține brânză sau telemea proaspătă**

95. **Alegeți răspunsurile corecte de mai jos:**

- A. Malțul este obținut exclusiv din grâu.
- B. Drojdia de bere aparține speciei *Saccharomyces cerevisiae*.**
- C. Malțul utilizat la fabricarea berii este obținut, în general, din orz.**
- D. Berea se obține prin fermentarea proteinelor din malț.
- E. Berea este o băutură slab alcoolică.**

96. Planificarea dietei la seniori presupune:

- A. Moderație**
- B. Două mese pe zi
- C. Varietate**
- D. Adaptarea la starea dentiției**
- E. Echilibru**

97. Rolul nutritiv al cărnii de pește în alimentația umană este evidențiat de următoarele afirmații:

- A. Carnea de pește este o sursă importantă de vitamina D**
- B. Carnea de pește conține numai acizi grași saturați
- C. CUD-ul cărnii de pește este foarte mic, de aproximativ 0,5%
- D. Carnea de pește este săracă în iod
- E. Carnea de pește este o sursă importantă de vitamine liposolubile A**

98. Selectați afirmațiile corecte despre practica alăptării exclusive:

- A. Laptele de mamă este alimentul cel mai potrivit pentru alimentația nou-născutului**
- B. Învățarea suptului corect va preveni apariția unor dificultăți mai târziu în alăptare**
- C. Inițierea târzie a alăptării este factor de risc pentru renunțarea la alimentația naturală**
- D. Nu trebuie încurajată practicarea alăptării la cerere a sugarilor
- E. Mama va lăsa greutatea sânului în gura copilului

99. * **Care sunt formele de preparare a legumelor prin care se menține cel mai ridicat conținut de potasiu?**

- A. Compoturi fără lichidul de fierbere
- B. Cartofii fierți
- C. Pasta**
- D. Căpșuni proaspete
- E. Roșii proaspăte

100. **Nutriția parenterală la prematuri:**

- A. Se inițiază la 2 zile după naștere
- B. Va asigura un minim de electroliți (calciu, fosfor, magneziu)**
- C. Trebuie începută imediat la prematurii care au indicație**
- D. Are eficacitate foarte scăzută
- E. Nutriția parenterală totală se menține pînă când prematurul tolerează 80 ml/kg/zi