



## CURSO DE NUTRICIÓN DRA. MIREIA SOSPEDRA

2ª sesión – 21 de octubre de 2020

### Temas tratados

Nutrientes más allá de la absorción

- Metabolismo de los macronutrientes
- Entendiendo nuestra grasa
- El agua como macronutriente
- Minerales, vitaminas y antioxidantes

### Cuestiones

- 1- ¿La presencia de cetonas en sangre es indicación de una patología?
- 2- ¿Qué un aminoácido sea "no esencial" significa que es poco importante?
- 3- Una proteína de alta calidad es:
  - A. Una proteína que contiene todos los aminoácidos no esenciales
  - B. Una proteína de origen animal
  - C. Una proteína obtenida de un producto ecológico
- 4- El aceite de oliva:
  - A. Disminuye las LDL y las HDL
  - B. Disminuye las LDL y no modifica las HDL
  - C. Incrementa las HDL y no modifica las LDL
- 5- ¿Todos los carbohidratos engordan igual?
- 6- ¿Toda la grasa vegetal es insaturada?



**7- ¿Qué macronutriente es el mejor combustible energético?**

- A. Carbohidratos
- B. Proteínas
- C. Lípidos

**8. Si la cantidad de sodio en nuestra sangre es elevada, ¿Cómo será nuestra orina?**

- A. Orina concentrada
- B. Orina diluida

**9. ¿Qué órgano es uno de los principales consumidores de glucosa en nuestro organismo?**

- A. Corazón
- B. Cerebro
- C, Músculo

**10. ¿Qué afirmación es correcta?**

- A. Tras la ingestión incrementa la glucosa en sangre y la producción de glucagón por el pancreas
- B. Tras la ingestión incrementa la glucosa en sangre y la producción de insulina por el pancreas
- C. Tras el ayuno disminuye la glucosa en sangre y la producción de insulina por el pancreas

**11. ¿Hay que beber agua continuamente para estar hidratados?**

# NUTRInfórmate

Dra. Mireia Sospedra



**NOTA:** En esta diapositiva de la presentación de la Dra. Sospedra, los porcentajes de “Proteínas” y “Lípidos” están intercambiados, los correctos son:

Lípidos 30-35%

Proteínas 12-15%

