

Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” Timișoara
Facultatea de Medicină
Masterat Nutriție Clinică și Comunitară
Admitere
24.09.2024

Barem de corectare
Răspunsurile corecte sunt marcate cu BOLD

Următoarele 5 întrebări au un singur răspuns corect (și sunt marcate cu *)

1*. Care dintre următorii nutrienți este esențial la adult?

- a. glucoza
- b. glicogenul
- c. triptofanul**
- d. colesterolul
- e. acidul oleic

2*. Care dintre următorii aminoacizi este esențial?

- a. lizina**
- b. acidul glutamic
- c. alanina
- d. arginina
- e. serina

3*. Care este definiția pentru cantitatea recomandată (recommended dietary allowance)?

- a. aportul mediu zilnic al unui nutrient, estimat a satisface nevoile a jumătate dintre indivizii sănătoși, de un anumit sex, din cadrul unei etape specifice a vieții
- b. aportul mediu zilnic al unui nutrient, suficient pentru a satisface nevoile aproape tuturor indivizilor sănătoși, de un anumit sex, din cadrul unei etape specifice a vieții**
- c. aportul mediu zilnic al unui nutrient, recomandare bazată pe estimări obținute observațional sau experimental la un grup de indivizi aparent sănătoși, cu un aport considerat adecvat
- d. consumul recomandat al unui nutrient la un grup de persoane sănătoase, care se folosește ca recomandare uzuală pentru diverșii nutrienți
- d. aportul maxim zilnic al unui nutrient, care este improbabil a duce la un risc de efecte negative asupra sănătății

4*. Care dintre următorii acizi grași este esențial?

- a. acidul stearic
- b. acidul miristic
- c. acidul palmitic
- d. acidul alfa linoleic**
- e. acidul erucic

5*. Care este aportul minim acceptat pentru proteine?

- a. 10 g/zi
- b. 200 g/zi
- c. 100 mg/zi

- d. 40 g/zi
- e. 80 g/zi

Următoarele 15 întrebări au 2, 3 sau 4 răspunsuri corecte.

6. Care dintre următoarele țesuturi au cel mai mic conținut de apă?

- a. creierul
- b. țesutul muscular
- c. țesutul adipos**
- d. ficatul
- e. țesutul osos**

7. Care dintre alimentele din lista de mai jos fac parte din categoria alimentelor cu un conținut crescut de purine?

- a. organele (ficat, rinichi)**
- b. bananele
- c. nucile
- d. caisele
- e. sardinele**

8. Care dintre următoarele afirmații despre glucide sunt adevărate?

- a. maltoza este un dizaharid, format dintr-o moleculă de galactoză și una de glucoză**
- b. amidonul este un polizaharid format dintr-un număr mare de molecule de glucoză**
- c. absorbția glucidelor se face doar sub formă de monozaharide**
- d. fructoza este un nutrient esențial
- e. lactoza este un dizaharid format dintr-o moleculă de fructoză și una de glucoză

9. Care dintre următoarele afirmații sunt adevărate?

- a. metabolizarea a 1 g de lipide furnizează 9 kcal**
- b. metabolizarea a 1 g de glucide furnizează 4 kcal**
- c. metabolizarea a 1 g de fibre alimentare furnizează 8 kcal
- d. metabolizarea a 1 g de proteine furnizează 2 kcal
- e. metabolizarea a 1 g de alcool furnizează 4 kcal

10. Care dintre următoarele fac parte dintre recomandările generale pentru o alimentație sănătoasă?

- a. obținerea și menținerea unui indice de masă corporală între 18,5 și 24,9 kg/m²**
- b. evitarea aportului de acizi grași polinesaturați trans**
- c. limitarea aportului de sare la aproximativ 1-2 g/zi
- d. evitarea completă a consumului de băuturi alcoolice
- e. înlocuirea cerealelor integrale cu cele rafinate

11. Care dintre următoarele afirmații referitoare la fibrele alimentare sunt adevărate?

- a. fibrele alimentare sunt reprezentate de glucide neabsorbabile care se găsesc în alimentele de origine vegetală**
- b. dintre fibrele alimentare solubile face parte pectina**
- c. fibrele alimentare accelerează evacuarea gastrică și absorbția nutrienților
- d. fibrele alimentare au numeroase acțiuni benefice în organism**
- e. cantitatea recomandată de fibre alimentare este de cel puțin 60 g/zi

12. Care dintre următoarele alimente sunt bogate în fibre alimentare?

- a. pâinea albă
- b. mazărea**
- c. iaurtul
- d. ficatul de pasăre
- e. zmeura**

13. Care dintre următoarele afirmații referitoare la lipide sunt adevărate?

- a. lipidele sunt necesare pentru absorbția vitaminelor liposolubile**
- b. dintre alimentele bogate în lipide face parte făina albă
- c. lipidele se găsesc exclusiv în alimentele de origine vegetală
- d. lipidele au rol energetic**
- e. cantitatea recomandată de lipide la adultul sănătos este de 20 g/zi

14. Care dintre următoarele afirmații referitoare la colesterol sunt adevărate?

- a. colesterolul face parte din categoria proteinelor
- b. absorbția colesterolului se face în prezența sărurilor biliare**
- c. colesterolul este un precursor în sinteza vitaminei B9
- d. colesterolul se găsește doar în alimentele de origine vegetală
- e. în organism, colesterol face parte din structura membranelor celulare**

15. Care dintre următoarele afirmații referitoare la glucoză sunt adevărate?

- a. absorbția glucozei se face predominant în colon
- b. glucoza este un monozaharid**
- c. glucoza se găsește în miere**
- d. cantitatea recomandată de glucoză la adultul sănătos este de cel puțin 200 g/zi
- e. glicogenul este un polimer de glucoză**

16. Care dintre următoarele afirmații referitoare la acizii grași mononesaturați sunt adevărate?

- a. acidul oleic face parte dintre acizii grași mononesaturați**
- b. acizii grași mononesaturați se găsesc în alimente de origine animală și vegetală**
- c. acizii grași mononesaturați sunt solizi la temperatura camerei
- d. acizii grași mononesaturați au întotdeauna un număr par de atomi de carboni**
- e. cantitatea recomandată de acizi grași mononesaturați la adultul sănătos este de aproximativ 100 g/zi

17. Care dintre următoarele afirmații referitoare la proteine sunt adevărate?

- a. principalul rol al proteinelor este cel energetic
- b. absorbția proteinelor are loc după transformarea acestora în aminoacizi**
- c. aportul recomandat de proteine într-o alimentație sănătoasă este de 3-4 g/kg corp/zi
- d. proteine complete, cu valoare biologică mare, se găsesc în alimentele de origine animală**
- e. o sursă importante de proteine sunt bananele

18. Care dintre următoarele afirmații referitoare la acizii grași omega 3 sunt adevărate?

- a. acizii grași omega 3 face parte dintre acizii grași polinesaturați**

- b. acizii grași omega 3 se găsesc în cantități mari în uleiul de rapiță**
- c. unul dintre reprezentanții importanți ai acizilor grași omega 3 este acidul miristic
- d. necesarul de acizi grași omega 3 este de 50 g/zi
- e. acizii grași omega 3 se găsesc doar în alimentele de origine vegetală

19. Care dintre următoarele afirmații referitoare la acizii grași polinesaturați trans sunt adevărate?

- a. acidul gras polinesaturat trans cel mai frecvent întâlnit în alimentația omului este acidul erucic
- b. acizi grași polinesaturați trans se formează în cursul procesului de prăjire în ulei**
- c. acizii grași polinesaturați trans au, cel mai frecvent, 15 atomi de carbon
- d. acizii grași polinesaturați trans au efecte nocive cardiovasculare**
- e. aportul recomandat de acizi grași polinesaturați trans este de sub 10% din necesarul energetic zilnic

20. Care dintre următoarele fac parte dintre beneficiile fibrelor alimentare?

- a. reglează timpul de tranzit intestinal**
- b. oferă protecție împotriva cancerului de colon**
- c. au efecte benefice cardiovasculare**
- d. cresc performanța sportivilor
- e. stimulează sinteza de masă musculară