

## Teste suport examen licență

### 1. Măsurarea ratei metabolice bazale:

- a. presupune repaus complet, fizic și psihic
- b. se poate măsura și în timpul somnului
- c. se măsoară la 5-6 ore de la ultima masă
- d. reprezintă 50% din totalul energetic
- e. reprezintă energia cheltuită în activitate fizică

### 2. Despre efectele glandelor endocrine asupra metabolismului bazal nu este adevărat:

- a. când există deficit de tiroxină, metabolismul bazal scade cu 30-50%
- b. în hipertiroidie, RMB crește aproape de două ori peste valorile normale
- c. tiroxina și noradrenalina sunt principalii reglatori ai metabolismului
- d. stimularea sistemului nervos simpatic crește activitatea celulară cu eliberare de adrenalină care scade metabolismul bazal
- e. la femei există variații în funcție de ciclul menstrual

### 3. Calorimetria indirectă:

- a. implică monitorizarea cantității de căldură produsă de un subiect
- b. implică determinarea, cu un spirometru, a consumului de oxigen și a producției de CO<sub>2</sub> a organismului într-un interval de timp dat
- c. poate fi aplicată unui subiect doar în stare de repaus
- d. datele obținute permit calcularea coeficientului cardiac
- e. se calculează după ce a fost administrată o cantitate de apă marcată cu deuterium oxid

### 4. Estimarea consumului de energie în activitatea fizică nu se face prin:

- a. metoda apei dublu marcate
- b. senzori de mișcare – accelerometre uniaxiale și triaxiale
- c. anchetă alimentară
- d. măsurarea ritmului cardiac
- e. chestionare pentru cuantificarea activității fizice

### 5. Despre lactoză este adevărat:

- a. se găsește în plante
- b. este mai solubilă decât alte dizaharide
- c. are doar 1/2 din capacitatea de îndulcire a glucozei
- d. prin hidroliza sa rezultă glucoză și fructoză
- e. are semnificație clinică la persoanele cu deficit de lactază

**6. Despre mierea de albine sunt adevărate următoarele, cu o excepție:**

- a. este produsă din nectarul din plante
- b. conține zaharoză și cantități mici de amidon
- c. fructoza liberă reprezintă aproximativ 40% din glucidele mierii mature
- d. o lingură de miere are mai puține calorii decât o lingură de zahăr
- e. are acțiuni microbiologice importante

**7. Dextrinele:**

- a. sunt produși intermediari care rezultă din hidroliza dizaharidelor
- b. se formează doar în procesul de digestie
- c. la scară industrială se pot obține prin hidroliză în mediu acid, fie enzimatică, fie la căldură uscată
- d. prin scăderea dimensiunilor, moleculele zaharidice devin mai solubile și mai amare
- e. nu au aplicabilitate comercială

**8. Despre polihidroxialcoolii sunt adevărate următoarele, cu o excepție:**

- a. sunt reprezentați de: zaharină, eritritol, stevia
- b. păstrează o parte din gustul dulce al zaharidelor din care provin
- c. se absorb mai lent din tractul digestiv și astfel inhibă creșterea rapidă a glicemiei
- d. consumul lor în cantități mari determină accelerarea tranzitului intestinal și produce diaree
- e. sunt formele alcool ale zaharozei, manozei și xilozei

**9. Despre absorbția glucozei este adevărat:**

- a. glucidele sunt digerate în tubul digestiv cu ajutorul enzimelor până sunt transformate în dizaharide
- b. capacitatea de digestie a hidraților de carbon nu este influențată de activitatea enzimelor
- c. într-o alimentație care cuprinde fructe, legume, cereale și oleaginoase absorbția glucozei este accelerată
- d. după absorbție, glucoza este transportată la ficat prin circulația portală
- e. 90% din glucoza ajunsă la ficat este folosită pentru oxidare și pentru depozitare sub formă de glycogen

**10. Legumele cu un conținut de fibre mai mare de 2 g pentru ½ cană sunt:**

- a. sparanghel
- b. castraveți
- c. spanac
- d. conopidă
- e. țelină

**11. Acizi grași cu lanț scurt sunt:**

- a. acetat
- b. butirat
- c. propionat
- d. toate răspunsurile de mai sus
- e. niciun răspuns corect

**12. Despre clasificarea lipidelor sunt adevărate următoarele, cu o excepție:**

- a. acizii grași sunt lipide compuse
- b. mono-, di- și trigliceride sunt lipide neutre
- c. parafine = esteri ai acizilor grași cu alcoolii cu greutate moleculară mare
- d. fosfolipide = compuși din acid fosforic, acizi grași, bază nitrogen
- e. lipoproteine = lipide + protein

**13. Despre acizii grași polinesaturați sunt adevărate următoarele, cu o excepție:**

- a. conțin 2 sau mai multe duble legături
- b. cel mai important reprezentant este acidul linoleic
- c. uleiul de cocos, cel de palmier, untul de cacao sunt bogate în acid linoleic
- d. există 2 familii importante:  $\omega$ -3 și  $\omega$ -6
- e. au roluri importante în unele afecțiuni: ateroscleroză, scleroză multiplă, afecțiuni inflamatorii

**14. Acizi grași polinesaturați sunt următorii, cu o excepție:**

- a. Acid linoleic
- b. Acid arahidonic
- c. Acid palmitic
- d. Acid eicosapentaenoic
- e. Acid docosahexaenoic

**15. Colesterolul:**

- a. nu este un component esențial al membranelor celulare
- b. concentrații mari se găsesc doar în glandele suprarenale
- c. are rol în biosinteza a numeroși steroizi
- d. este întâlnit atât în țesutul animal, cât și în plante
- e. este sintetizat și depozitat în vezicula biliară

**16. Despre trigliceridele cu lanț mediu sunt adevărate următoarele, cu o excepție:**

- a. se absorb direct în circulația portală
- b. apar în circulația sanguină la 20 de minute după ingestie
- c. asigură  $>9$  kcal/g
- d. se adresează pacienților cu catabolism crescut (cancer, SIDA)
- e. se adresează pacienților cu probleme de malabsorbție

**17. Despre metabolizarea și digestia proteinelor este adevărat:**

- a. în prezența factorilor fizico-chimici (căldură, sare, aciditate), configurația proteinelor nu este afectată
- b. proteinele vegetale sunt mai mult și mai ușor digerate decât cele animale
- c. pregătirea alimentelor nu alterează aminoacizii
- d. tratamentul termic moderat în prezența dulciurilor (glucoză, galactoză) duce la pierderea triptofanului
- e. în condiții de temperatură crescută toți aminoacizii din proteinele alimentare devin rezistenți la digestive

**18. Sunt aminoacizi esențiali:**

- a. Valina
- b. Alanina
- c. Cisteina
- d. Prolina
- e. Serina

**19. Carotenii se găsesc în următoarele, cu excepția:**

- a. spanac
- b. lobodă
- c. morcovi
- d. năut
- e. cartofi dulci

**20. Despre hipervitaminaza A este adevărat:**

- a. consumul unei cantități de retinol mai mare de 100 mg pentru adulți
- b. consumul unei cantități de retinol mai mare de 200 mg pentru copii
- c. hipervitaminaza cronică rezultă din consumul repetat al unor cantități de 1000 ori mai mari decât aportul recomandat
- d. dozele mari, repetate de vitamina A depășesc capacitatea de depozitare a ficatului și pot produce intoxicații
- e. se manifestă inițial prin alopecie, urmată de cheilită

**21. Despre necesarul și sursele de vitamina K sunt adevărate următoarele, cu o excepție:**

- a. legumele cu frunze verzi conțin peste 100 μg vitamină K la 100 mg
- b. la adultul normal, necesarul zilnic de vitamina K, estimat la 2 mg, este acoperit atât prin alimentație, cât și prin sinteza realizată de flora intestinală
- c. carnea și gălbenușul de ou nu conțin vitamina K
- d. laptele matern este mai sărac în vitamina K decât cel de vacă și nu asigură necesarul sugarilor sub 6 luni
- e. carența se manifestă prin hipoprotrombinemie

**22. Despre Vitamina C este adevărat:**

- a. absorbția fierului este semnificativ scăzută în prezența vitaminei C
- b. acidul ascorbic poate funcționa ca un antioxidant general, oferind protecție față de stresul oxidativ
- c. administrarea unor doze mari de vitamină C pe parcursul gripei reduce intensitatea simptomelor și previne apariția lor
- d. sursa principală de vitamină C sunt cerealele integrale
- e. bicarbonatul de sodiu adăugat în apa de fiert, în scopul prezervării culorii legumelor, conservă vitamina C

**23. Doza zilnică de calciu:**

- a. pentru o persoană adultă este de 1000 mg/zi
- b. la gravide și la femeia care alăptează nu este necesară suplimentarea
- c. la sugari se recomandă un aport de 1000 mg/zi
- d. la copii se recomandă un aport de 1500 mg/zi
- e. la adolescenți se recomandă un aport de 2000 mg/zi

**24. Despre rația zilnică recomandată de fier este adevărat:**

- a. aport zilnic de fier de 12-16 mg/zi pentru bărbați adulți și femei în postmenopauză
- b. rația de fier de 40 mg/zi este recomandată femeilor de vârstă fertilă, pentru a înlocui pierderile din timpul menstruației
- c. pe timpul sarcinii se recomandă un aport mai mic de fier
- d. un alt mod de exprimare a necesarului de fier este de 10 mg/1000 kcal
- e. necesarul adolescenților (14-18 ani): este același pentru băieți și pentru fete

**25. Apa intracelulară este:**

- a. apa din plasma
- b. apa din celule
- c. apa din limfă
- d. apa din lichidul cefalorahidian
- e. apa din secreții și lichid interstitial

**26. Despre aportul de apă sunt adevărate următoarele, cu o excepție:**

- a. la persoanele sănătoase, aportul de apă este controlat în primul rând de sete
- b. senzația de sete apare atunci când crește osmolaritatea plasmatică sau scade volumul intravascular
- c. apa ajunge în organism fie sub formă de lichide, fie ca și componentă a unor alimente solide
- d. metabolizarea produșilor constituenți ai alimentelor nu produce apă
- e. apa este absorbită rapid, deoarece circulă liber de-a lungul membranelor celulare, prin difuziune

**27. Indicele de masă corporală (IMC):**

- a. se exprimă în g/m<sup>2</sup> și este un parametru recunoscut și recomandat de OMS
- b. valoarea acestuia ține cont de modificările compoziției corporale
- c. un IMC de 18 indică o persoană normoponderală
- d. prezența edemelor, a ascitei sau a altor tulburări de hidratare diminuează relevanța valorii IMC în evaluarea statusului nutritional
- e. în cazul copiilor, IMC-ul se raportează la perimetrul cranian.

**28. Despre circumferința gâtului este adevărat:**

- a. este singurul indicator de măsurare a țesutului adipos subcutanat
- b. este un marker independent pentru riscul de boală cardiovasculară, sindrom de apnee obstructivă în somn și diabet zaharat
- c. este un marker doar pentru riscul de apnee obstructivă în somn
- d. Valorile > 40 cm la femei se asociază cu obezitatea
- e. Valorile > 45 cm la bărbați se asociază cu obezitatea

**29. Depozitele energetice ale organismului uman sunt reprezentate de:**

- a. Țesut adipos și de glicogen
- b. Țesut adipos și vitamine
- c. Glicogen și glucoză
- d. Toate răspunsurile de mai sus
- e. Niciun răspuns corect

**30. Energia consumată în cursul activității fizice:**

- a. reprezintă cel mai stabil component al consumului energetic total;
- b. în medie, reprezintă aproximativ 50% din cheltuielile energetice ale organismului uman;
- c. include 3 compartimente: energia necesară desfășurării exercițiului fizic voluntar, energia necesară desfășurării activității profesionale și energia necesară menținerii posturii (in nictemer)
- d. unitatea de măsură pentru acest consum energetic este MET-ul
- e. se măsoară ca raportul dintre consumul energetic din timpul unei activități fizice și termogenează.

**31. Anchetele alimentare individuale includ următoarele, cu o excepție:**

- a. ancheta familială
- b. metoda jurnalului alimentar
- c. metoda interogatoriului de rapel al ultimelor 24h
- d. metoda chestionarului de frecvență alimentară
- e. istorie alimentară

**32. Evaluarea consumului energetic secundar activității fizice – se poate face prin:**

- a. Chestionare de frecvență alimentară
- b. Estimare cu ajutorul ecuațiilor Harris și Benedict
- c. Senzori de mișcare din tensiometre specializate
- d. Monitorizarea funcției neurologice
- e. Monitorizarea frecvenței cardiace

**33. Pentru proteinele din cereale, aminoacidul limitant este:**

- a. Metionina
- b. Cisteina
- c. Lizina
- d. Leucina
- e. Arginina

**34. Despre acizii grași trans sunt adevărate următoarele, cu o excepție:**

- a. Sursa principală de acizi grași trans este uleiul de pește
- b. Atomii de hidrogen sunt localizați în diagonală pe ambele părți ale dublei legături
- c. O cantitate limitată de acizi grași trans se găsește în laptele de vacă integral
- d. Majoritatea acizilor grași trans sunt produși în comerț prin manipularea AG spre forma trans prin hidrogenare
- e. În cadrul unei nutriții echilibrate este important a varia aporturile de lipide, dar fără abuz de lipide saturate și limitarea lipidelor trans.

**35. Amidonul:**

- a. Forma de depozit a glucozei în plante
- b. Structură simplă granulară
- c. Depozit tisular al glucozei la animale și om
- d. Este transformat în acid lactic pentru a fi utilizat
- e. Este un carbohidrat nedigerabil

**36. Fibrele au următoarele influențe benefice asupra sănătății, cu excepția:**

- a. în constipație: hemicelulozele și pectinele
- b. în diabetul zaharat (DZ) de tip 2 întârzie digestia și absorbția intestinală a glucidelor
- c. în diabetul zaharat (DZ) de tip 2 scad hiperglicemia postprandială
- d. în suprapondere: întârzie apariția senzației de foame
- e. în dislipidemiile aterogene: fibrele solubile scad cu minim 30% nivelul colesterolului total, al LDL-colesterolului

**37. Indicele glicemic**

- a. este o ierarhizare a alimentelor care conțin carbohidrați și proteine
- b. ierarhizează alimentele în funcție de efectul lor asupra glicemiei prandiale
- c. este calculat prin raportul dintre aria de sub curbă a creșterii glicemice la o cantitate de 50 g de glucide ingerate

- d. alimentele cu index glicemic mic cresc rapid glicemia
- e. alimentele cu index glicemic mare inhibă secreția de insulină

**38. Despre vitamine sunt adevărate următoarele, cu o excepție:**

- a. o vitamină poate substitui o altă vitamină
- b. vitaminele funcționează cel mai bine atunci când sunt prezente în cantitățile și proporțiile adecvate
- c. suplimentele ce conțin una sau mai multe vitamine nu pot și nu trebuie să înlocuiască fructele și legumele, care aduc și alți nutrienți
- d. pentru că sunt substanțe organice, sunt vulnerabile la distrucția prin căldură, lumină, agenți chimici
- e. când vitaminele provin dintr-o dietă echilibrată, este mai puțin probabil ca vreo vitamină să fie în exces și să interfereze cu absorbția sau funcția altei vitamine.

**39. Despre stabilitatea vitaminelor sunt adevărate următoarele, cu o excepție:**

- a. încălzirea prelungită distruge cea mai mare parte a tiaminei;
- b. vitamina D este distrusă de razele ultraviolete (UV) ale soarelui sau de lumina fluorescentă
- c. vitamina C este distrusă prin oxidare
- d. încălzirea alimentelor la cuptorul cu microunde inactivează vitamina B12
- e. vitamina C se pierde când alimentele sunt tăiate, procesate, depozitate

**40. Vitamina E:**

- a. cel mai activ compus este gamma-tocoferolul
- b. principalul rol este cel de energie
- c. influențează activitatea și funcția celulelor imune și inflamatorii
- d. scade vasodilatația și este antiaterosclerotic
- e. deficitul de vitamina E este frecvent

**41. Deficitul de vitamina B1 se manifestă prin următoarele, cu o excepție:**

- a. boala beri-beri
- b. beri-beri acută pernicioasă
- c. encefalopatie Wernicke cu sau fără psihoză Korsakoff
- d. Toate răspunsurile de mai sus
- e. Niciun răspuns corect

**42. Despre Vitamina B12 (ciancobalamina) sunt adevărate, cu o excepție:**

- a. sursele alimentare de vitamină B12 sunt exclusiv de origine animală
- b. becesarul zilnic este de 2,4 μg
- c. vitamina B12 joacă un rol important în formarea hemului
- d. vitamina B12 joacă un rol important în absorbția fierului
- e. deficitul se manifestă prin anemie microcitară



**43. Despre fosfor sunt adevărate următoarele, cu excepția:**

- a. este cel de-al doilea mineral abundent în organism
- b. o proporție de 85% se găsește împreună cu calciu în structura oaselor și dinților
- c. joacă un rol important și în metabolismul energetic
- d. necesarul zilnic este diferit funcție de vârstă
- e. carența este frecventă și se poate manifesta prin slăbiciune musculară, astenie, diminuarea apetitului

**44. Despre sete sunt adevărate următoarele, cu o excepție:**

- a. apare când cantitatea de apă din sânge și țesuturi scade
- b. apare când este declanșată o producție de hormoni: antidiuretic și tirozina
- c. este cerința de apă a organismului
- d. apare când crește concentrația de săruri
- e. hiperosmolaritatea care sesizează senzorii din hipotalamus ("dau sete")

**45. Oxidarea nutrimentelor oferă următoarele cantități de apă:**

- a. oxidarea a 100g lipide → 41 ml apă
- b. oxidarea a 100g glucide → 60 ml apă
- c. oxidarea a 100g proteine → 107 ml apă
- d. toate răspunsurile de mai sus
- e. niciun răspuns corect

**46. Despre cereale sunt adevărate, cu o excepție:**

- a. boabele de cereale pot fi gătite și mâncate întregi, preparate ca cereale pentru micul dejun (gata pentru consum) sau măcinate ca făină pentru a face o varietate de alimente cum ar fi pâine, paste și fidea
- b. prelucrarea primară – se obțin diverselor tipuri de făinuri și crupe
- c. prelucrarea secundară – se obțin paste făinoase, produse de panificație și de patiserie
- d. prelucarea terțiară – prin care se obțin concentrate alimentare și produse speciale pentru alimentația copiilor
- e. cerealele integrale conțin mai puține fibre, vitamine, minerale și antioxidanți decât alimentele rafinate din cereale

**47. În categoria fructe făinoase se regăsesc:**

- a. fructele cu sâmburi
- b. nuci
- c. fructe oleaginoase
- d. castane
- e. fructe tropicale

**48. Principalii nutrienți ai laptelui de vacă sunt următorii, cu o excepție:**

- a. proteine, în principal cazeina și lactalbumina
- b. carbohidrați, sub forma glucozei
- c. grăsimi, într-o formă emulsifiată
- d. calciu și fosfor, în forme rapid absorbabile
- e. vitamina A

**49. Depozitele energetice ale unui bărbat adult de 70 de kg sunt, cu o excepție:**

- a. 13000 grame de trigliceride în țesutul adipos
- b. 100 de grame de glicogen în ficat
- c. 50 de grame de trigliceride în ficat
- d. 500 de grame de glicogen în mușchi
- e. 20 de grame de trigliceride în sânge

**50. Următoare afirmație despre efectul termic al alimentelor NU este adevărată:**

- a. este cunoscut și sub denumirea de acțiunea dinamică specifică a alimentelor
- b. reprezintă cantitatea de energie consumată pentru digestia, absorbția, transportul și metabolismul alimentelor ingerate
- c. reprezintă 10% din consumul energetic zilnic
- d. compoziția dietei nu influențează efectul termic al alimentelor
- e. are loc timp de câteva ore după ingestia de alimente (1-3 ore)

**51. Sunt surse importante de acizi grași mononesaturați, cu o excepție:**

- a. ulei de măsline
- b. ulei de arahide
- c. nuci
- d. avocado
- e. ulei de cocos

**52. Următoarele afirmații despre iod sunt adevărate, cu o excepție:**

- a. iodul din organismul uman se află în proporție de 70-80% la nivelul mușchiului, tegumentului, scheletului osos
- b. aproximativ 90% din iodul ingerat este extras din alimente
- c. conținutul în iod al alimentelor de origine animală depinde de conținutul în iod al hranei animalelor și al solului
- d. iodul are o singură funcție în organismul uman, aceea de sinteză a hormonilor tiroidieni la nivelul glandei tiroide
- e. efectele negative ale deficitului de iod asupra creșterii și dezvoltării se înregistrează la toate vârstele

**53. Glucidele pot contribui la creșterea ponderală în următoarele situații, cu o excepție:**

- a. când contribuie printr-un aport care depășește cheltuielile și antrenează stocajul de lipide
- b. când sunt prezente în alimente care conțin și lipide și sunt consumate în exces
- c. dacă sunt absorbite ca băuturi îndulcite la distanță de masă (mai mult de o oră)

- d. când organismul nu le contabilizează ca rație energetică și nu realizează adaptarea asupra prizelor alimentare care urmează
- e. dacă au o încărcătură glicemică mica

**54. Următoarea afirmație despre consumul de fibre NU este adevărată:**

- a. Dietele bogate în fibre se asociază cu o incidență scăzută a bolilor cardiovasculare
- b. Dietele bogate în fibre reprezintă un factor de risc pentru cancerul de colon.
- c. Consumul excesiv de fibre poate să interfereze cu absorbția de calciu și zinc, mai ales la copii și vârstnici
- d. Conținutul crescut de fibre în dietă se asociază cu o incidență mai scăzută a diabetului zaharat.
- e. Aportul unei cantități crescute de fibre poate să determine flatulență

**55. Următoarele afirmații despre potasiu sunt adevărate, cu o excepție:**

- a. este cationul major al spațiului intracelular
- b. potasiul este larg distribuit în alimentele naturale
- c. potasiul intervine în metabolismul glucidic
- d. prelucrarea alimentelor are ca rezultat scăderea concentrației de sodiu și creșterea potasiului
- e. hipopotasemia nu are de obicei o cauză nutrițională

**56. Următoarele afirmații despre grăsimi alimentare și uleiuri sunt adevărate, cu o excepție:**

- a. din punct de vedere al originii lor, grăsimile se împart în grăsimi animale, grăsimi vegetale sau mixte
- b. margarina este preparată prin hidrogenarea uleiurilor vegetale
- c. lipidele animale sunt în general grăsimi lichide
- d. margarina, grăsimile alimentare, uleiurile și untul au un conținut aproximativ egal în grăsimi și au o valoare energetică asemănătoare
- e. lipidele trans cresc riscul bolilor cardiovasculare

**57. Următoarele afirmații despre carne sunt adevărate, cu o excepție:**

- a. fosforul se găsește în cantități crescute mai ales în viscere
- b. conținutul în sodiu este variabil în funcție de specie
- c. aroma caracteristică a cărnii se datorează prezenței substanțelor organice neproteice
- d. ficatul are un conținut crescut în vitamina A
- e. fierul conținut în carne are o biodisponibilitate mai mică decât cel din vegetale

**58. Următoarele afirmații despre lipide sunt adevărate, cu o excepție:**

- a. lipidele constituie o familie de compuși solubili în apă
- b. lipidele alimentare sunt alcătuite din molecule de acizi grași esterificați
- c. colesterolul reprezintă o substanță absolut necesară organismului
- d. lipidele se găsesc în produse de origine animală, în uleiuri și lactate
- e. colesterolul se găsește doar în produse de origine animală, dar poate fi sintetizat și de organism

**59. Despre fructe sunt adevărate următoarele, cu o excepție:**

- a. sunt surse bune de fibre alimentare, potasiu și vitamina C
- b. este recomandabil să consumăm pe cât posibil fructele întregi și proaspete
- c. o porție de fructe uscate este echivalentă cu o porție din aceleași fructe sub formă proaspătă
- d. fructele conservate prin adăugare de zahăr au dezavantajul unui număr suplimentar de calorii provenite din acest agent de îndulcire
- e. sucurile de fructe păstrează unii nutrienți, precum potasiul și vitamina C

**60. Recomandări privind numărul de porții pe zi din fiecare grupă alimentară în cadrul dietei DASH:**

- a. vegetale: 6-11 porții pe zi (roșii, morcovi, cartofi dulci, verdețuri) proaspete sau înghețate
- b. fructe: 2-3 porții pe zi
- c. cereale: 6-8 porții pe zi de pâine, cereale, orez, paste
- d. lactate: 1-2 căni de lapte, iaurt, brânză degresată
- e. carne slabă, pui, pește (hering, ton, somon): maximum 2 porții pe săptămână

**61. Prin prăjire, carnea pierde?**

- a. Toata cantitatea de tiamina
- b. 70% din cantitatea de tiamina
- c. 60% din cantitatea de tiamina
- d. Până la 50% din cantitatea de tiamină
- e. Tiamina nu se distruge prin prajire.

**62. Una din transformările specifice aspicului în timpul preparării și cea mai importantă este:**

- a. Oxidarea ingredientelor din aspic.
- b. Hidroliza parțială a colagenului din țesutul conjunctiv în gelatină solubilă în apă caldă.
- c. Absorbția apei, înmuierea ingredientelor, colorarea și aromatizarea aspicului.
- d. Toate variantele de mai sus.
- e. Nici o variantă nu este corectă.

**63. Infestarea cu *Trichinella spiralis* poate fi prevenită prin:**

- a. tratament termic al cărnii sau prin menținerea acesteia la refrigerare la 4 grade C, timp de minim 20 de zile.
- b. tratament termic al cărnii sau prin menținerea acesteia la congelare de - 20 grade C, timp de minim 20 de zile.

c. tratament termic al cărnii sau prin menținerea acesteia la congelare de - 20 grade C, timp de minim 10 zile.

d. tratament termic al cărnii sau prin menținerea acesteia la congelare de - 20 grade C, timp de minim 10 ore.

e. tratament termic al cărnii sau prin menținerea acesteia la refrigerare de 4-8 grade C, timp de minim 10 ore.

**64. Inocuitatea (salubritatea) se referă la lipsa dintr-un aliment a oricărui factor dăunător organismului uman. În principal calitatea igienică este influențată de:**

- a. toxicitatea naturală a unor alimente;
- b. contaminarea și poluarea chimică, fizică și radioactivă;
- c. contaminarea microbiologică sau cu alți agenți biotici.
- d. Toate variantele de mai sus sunt corecte
- e. Nici o variantă nu este corectă

**65. Cele 7 simptome "de alarma" în cancer sunt următoarele cu o excepție:**

- a. modificari ale tranzitului intestinal obisnuit, tulburari functionale digestive sau urinare
- b. plaga care nu se vindeca, o tumefactie care nu dispare
- c. tulburări permanente de deglutiție;
- d. hemoragii digestive, urinare, hemoptizii sau metroragii
- e. disfonie sau tuse iritativa care se remite in cateva zile;

**66. Simptomele în cancerul colorectal sunt următoarele cu excepția:**

- a. durere abdominala (frecvent periombilicala)
- b. petesii;
- c. scaun sanghinolent sau scaun inchis la culoare, negricios (melena)
- d. tulburarea tranzitului intestinal normal (scaune frecvente, constipatie cronica sau senzatia de defecatie incompleta)
- e. fatigabilitate marcata (oboseala accentuata)

**67. Referitor la anorexie și cașexie următoarele sunt adevarate cu excepția:**

- a. Sindromul anorexie –cașexie apare la peste 80 % dintre pacienții cu cancer în stadiile avansate și reprezinta un important factor de prognostic negativ.
- b. Anorexia poate fi exacerbata de chimioterapie si efectele secundare ale radioterapiei , cum ar fi modificări ale gustului și mirosului, greață și vărsaturi;
- c. Depresia, pierderea intereselor personale sau a speranței si gândurile anxioase pot fi suficiente pentru a provoca o anorexie și a duce la malnutriție
- d. Toate afirmațiile de mai sus sunt adevarate;
- e. Casexia este definită ca o afecțiune debilitantă , multifactorială care consta în pierderea ponderală voluntară, pacientul fiind responsabil de aceasta intrucât nu depinde de boala;

**68. Strategiile nutritionale in enterita radica cuprind cu exceptia:**

- a. evaluarea si gestionarea simptomelor specifice enteritei radice ( deshidratare, malabsorbție, crampe abdominale, greață si distensie abdominală);
- b. se recomanda o dieta cu continut crescut de grăsimi;
- c. se încurajeaza aportul a 3000 ml lichide /zi și monitorizarea aportului hidric zilnic;
- d. se recomandă suplimente nutriționale pentru optimizarea aportului caloric si proteic;
- e. mese frecvente reduse în volum.

**69. Consilierea nutrițională la pacientul oncologic cu sațietate precoce implică:**

- a. se recomanda mese frecvente la interval de 2-3 ore
- b. lichidele se vor consuma intre mese pentru a evita incarcarea gastrica din timpul mesei
- c. daca apetitul este present, este indicat un mic dejun copios si reducerea cantitatii de alimente la mesele urmatoare
- d. se adauga alimente bogate in calorii la mese si gustari (lapte integral, smantana, unt, miere de albine, etc.)
- e. toate de mai sus

**70. Contraindicațiile nutriției enterale sunt:**

- a. ocluzia mecanica
- b. hemoragia digestiva superioara
- c. fistule intestinale
- d. sindrom de malabsorbție sever
- e. toate de mai sus

**71. Cauzele deficitului de vitamina K la copil:**

- a. depozite excesive la nastere,
- b. antibioterapia orala in perioada neonatala,
- c. lipsa alimentatiei complementare dupa varsta de 6 luni,
- d. alimentatie la san prelungita dupa varsta de 6 luni,
- e. sindrom metabolic.

**72. Vitamina B9 (acid folic) are rol:**

- a. antirahitic,
- b. în preventia alergiei la proteina laptelui de vaca,
- c. în absorbtia vitaminelor liposolubile,
- d. în sinteza acizilor grasi esentiali,
- e. antianemic

**73. Rolul lipidelor in organismul copiilor:**

- a. reprezinta principala sursa de energie,
- b. reprezinta sursa importanta de aminoacizi esentiali,
- c. constituie o sursa importanta fibre alimentare,
- d. sunt constituenți ai membranelor celulare și ai țesutului nervos,

- e. contribuie la formarea tesuturilor, determinand cresterea si dezvoltarea.

**74. Aportul scazut de proteine este aproape întotdeauna însoțit de:**

- a. scăderea suprafetei corporale,
- b. retard neuro-motor,
- c. edeme ca manifestare clinică,
- d. valori scăzute ale calciului ionic,
- e. scăderea poftei de mancare.

**75. La sugar malnutritia primară (care nu este legată de prezenta unei boli) poate fi generată de deficiențe în alimentație și anume:**

- a. aport scăzut de suplimente alimentare,
- b. prelungirea excesivă a alimentației exclusiv la sân fără adaosul alimentației complementare peste vârsta de 6 luni,
- c. consum scăzut de cereale îmbogățite cu fier,
- d. consum neadecvat de proteine vegetale,
- e. asocierea neadecvată a diferitelor alimente, precum cerealele cu laptele la micul dejun, situație în care nu apare complementaritatea dintre aminoacizii.

**76. Controlul glicemic pe termen lung este evaluat prin:**

- a. hemoglobina glicată
- b. glicemia a jeun și postprandială
- c. insulinemie
- d. testul de toleranță la glucoză orală
- e. nici una dintre acestea

**77. In cazul tinerilor cu diabet zaharat:**

- a. este necesară asigurarea creșterii și dezvoltării
- b. nu este necesară ajustarea dozelor de insulină
- c. nu sunt necesare obiective speciale pentru terapia nutritională
- d. regimul alimentar se face în funcție de dozele de insulină
- e. nu este posibil diabetul zaharat tip 2

**78. Efortul fizic in diabetul zaharat tip 2:**

- a. are efect de scadere a rezistentei periferice la actiunea insulinei
- b. poate scadea glicemia pe moment
- c. îmbunătățește statusul cardiovascular
- d. are efect modest pe scaderea ponderala cand nu se insoteste de dieta adecvata
- e. toate raspunsurile sunt corecte

**79. Edulcorantele:**

- a. sunt substante chimice folosite pentru îndulcirea alimentelor
- b. sunt naturale și sintetice
- c. sunt calorigene și necalorigene
- d. pot înlocui zaharul în dieta pacientilor cu diabet zaharat

e. toate răspunsurile sunt corecte

**80. Acizii grași omega-3 au efecte antiaterogene prin următoarele mecanisme:**

- a. inhibiția agregării plachetare
- b. acțiune antiinflamatoare
- c. scăderea factorilor proaterogeni și protrombotici
- d. creșterea concentrației factorilor cardioprotectori și a HDL-colesterolului
- e. toate aceste mecanisme

**81. Când va reduce doza un pacient cu diabet zaharat tratat cu insulină?**

- a. premergător unei mese cu conținut glucidic mai mare decât de obicei
- b. când anticipează un efort fizic semnificativ
- c. în cursul unei infecții intercurrente
- d. dacă are cetoză
- e. înaintea unor explorări de laborator

**82. Care din următoarele afirmații este adevărată despre rolul metabolic al proteinelor din dieta unui pacient diabetic:**

- a. normoinsulinizarea determină un catabolism proteic crescut
- b. subinsulinizarea determină hiperglicemie, explicată prin inhibarea gluconeogenezei din surse proteice
- c. gradul de conversie al proteinelor alimentare la glucoză este constant, indiferent de calitatea insulinizării
- d. prevenția catabolismului proteic se face prin echilibrarea glicemică riguroasă și printr-un aport adecvat de proteine
- e. aportul proteic de peste 20% din necesarul energetic zilnic inhibă pierderile urinare de albumine și reduce riscul de dezvoltare a nefropatiei diabetice

**83. Obezitatea androidă se caracterizează prin:**

- a. excesul de grăsime în regiunea gluteală și femurală
- b. indice abdomino-fesier <1 la bărbați
- c. circumferința abdominală mai mare de 94 cm la bărbați
- d. asocierea cu un risc crescut de astm bronșic
- e. un risc scăzut de apariție a diabetului zaharat tip 2

**84. Semnele de hipoglicemie la un pacient cu diabet zaharat sunt următoarele cu o excepție**

- a. transpirațiile abundente
- b. nervozitatea, iritabilitatea
- c. tegumentele deshidratate
- d. foame
- e. tremurăturile extremităților

**85. Consumul de alcool la pacienții diabetici:**

- a. determină hipoglicemii care nu răspund la administrarea de glucagon
- b. în cantități mari, anumite băuturi alcoolice pot reduce riscul cardiovascular
- c. ameliorează manifestările de neuropatie hiperalgică



- d. poate determina hipercolesterolemie
- e. poate fi convertit în cantități suplimentare de glucoză, ceea ce agravează hiperglicemia

**86. Care din următoarele afirmații este adevărată despre dieta unui pacient cu ciroză hepatică:**

- a. tratamentul nutrițional al unui pacient cu ciroză hepatică compensată este unul predominant restrictiv
- b. sunt recomandate mese abundente, întrucât determină scăderea presiunii portale
- c. aportul caloric al unui pacient cu ciroză hepatică este de obicei de 25-35 kcal/kg/zi
- d. restricția hidrică este necesară la orice pacient cirotic
- e. se recomandă consumul zilnic de vin roșu în cantități moderate

**87. Despre aportul hidro-electrolitic al unui pacient cu ciroză hepatică sunt adevărate următoarele afirmații cu o excepție:**

- a. aportul de sodiu nu trebuie să depășească 2 g/zi
- b. în lipsa ascitei sau a edemelor aportul hidric trebuie încurajat
- c. aportul de potasiu trebuie adaptat în funcție de efectele medicației diuretice
- d. în caz de hiponatremie severă se recomandă restricție hidrică
- e. în cazul persistenței ascitei se recomandă aport hidric liber și creșterea dozelor de diuretice

**88. Nutriția în boala stomacului operat presupune următoarele, cu excepția:**

- a. mese mici și repetate
- b. un procent de glucide egal cu 50-60% din rația calorică totală
- c. utilizarea preponderent a glucidelor cu structură simplă
- d. precauții în utilizarea alimentelor care conțin lactoză
- e. consum moderat de grăsimi

**89. Valoarea-țintă a LDL-colesterolului la pacienții cu risc cardiovascular foarte crescut trebuie să fie:**

- a. mai mică de 50 mg/dl
- b. mai mică de 70 mg/dl
- c. mai mică de 100 mg/dl
- d. mai mică de 110 mg/dl
- e. mai mică de 130 mg/dl

**90. Următoarea afirmație despre acizii grași mononesaturați este falsă:**

- a. scad LDL-colesterolul
- b. scad trigliceridele
- c. scad susceptibilitatea la oxidare a LDL-colesterolului
- d. inhibă agregarea plachetară
- e. scad diametrul particulelor de LDL-colesterol

**91. Următoarea afirmație referitoare la trigliceridele cu lanț lung este falsă:**

- a. conțin AG cu 6-12 atomi de carbon

- b. sunt parțial solubile în apă, astfel încât sunt mai ușor emulsificate decât trigliceridele cu lanț lung
- c. sunt mai ușor hidrolizate decât trigliceridele cu lanț lung
- d. sunt absorbite direct în circulația portală, nemaifiind necesar transportul prin limfă sub formă de chilomicroni
- e. aportul caloric este mai mare decât cel al trigliceridelor cu lanț lung

**92. Următoarele recomandări nutriționale trebuie făcute pacienților cu pancreatită cronică, cu excepția:**

- a. aport proteic: 1-1,5 g/Kg/zi
- b. aport crescut de glucide
- c. evitarea excesului de fibre alimentare
- d. se va prefera administrarea de trigliceride cu lanț lung
- e. aport redus de grăsimi

**93. Pancreatita cronică beneficiază de următoarele măsuri terapeutice nutriționale cu o excepție:**

- a. suplimentarea cu antioxidanți
- b. administrarea de trigliceride cu lanț mediu
- c. vitamine liposolubile administrate în forme miscibile cu apa
- d. dietă hiperproteică
- e. dietă hipoglicemică

**94. Fitostanolii și fitosterolii au următoarele caracteristici înafară de :**

- a. inhibă absorbția intestinală de colesterol
- b. inhibă absorbția intestinală de trigliceride
- c. sterolii sunt monoalcooli secundari ciclici
- d. stanolii și sterolii scad LDL-colesterolul
- e. se recomandă în doză de: 2 g/zi

**95. La pacienții cu insuficiență cardiacă se recomandă:**

- a. restricția aportului de sodiu la 6 g sodiu/zi
- b. consumul unor cantități mari de lichide pentru a menține funcția normală a rinichilor
- c. creșterea aportului de lipide polinesaturate
- d. creșterea aportului de fibre alimentare
- e. consum moderat de alcool tare și de cafea

**96. Următoarele alimente nu pot fi consumate de către pacientul cu boală celiacă:**

- a. legume conservate
- b. fructe congelate
- c. floricele de porumb
- d. paste făinoase
- e. pastă de tomate

**97. Care dintre următoarele afirmații despre conținutul în potasiu al alimentelor este falsă?**

- a. linte conține mai mult potasiu decât peștele
- b. bananele conțin mai mult potasiu decât cartoful

- c. leguminoase uscate conțin mai mult potasiu decât fructele proaspete
- d. fructele oleaginoase conțin mai mult potasiu decât carnea de pui
- e. peștele conține mai mult potasiu decât legumele proaspete

**98. Acronimul dietei FODMAP provine de la următoarele cu o excepție**

- a. F – fermentabil
- b. O – oligozaharide
- c. D – dizaharide
- d. M – monozaharide
- e. P – proteine

**99. Hipokaliemia la pacienții cu insuficiență renală cronică poate apărea prin următoarele mecanisme:**

- a. dietă săracă în potasiu
- b. terapie diuretică excesivă
- c. pierderi gastrointestinale
- d. diminuarea capacității rinichilor de a conserva potasiul
- e. răspunsurile a-d sunt corecte

**100. Sindromul „alcool fetal” ce poate apare datorită consumului de băuturi alcoolice în sarcină se caracterizează prin următoarele cu o excepție:**

- a. creștere insuficientă pre- și postnatală
- b. întârziere în dezvoltare
- c. dezvoltare excesivă în înălțime
- d. microcefalie
- e. anomalii ale articulațiilor scheletului

**101. Blasarea- este procesul de oparire usoară si rapida prin scufundarea materiei prime prin apa fiarta:**

- a. maxim 1 minut.
- b. 2-3 minute
- c. 3-4 minute
- d. maxim 5 minute
- e. 5-10 minute

**102. Grăsimea aflată pe suprafața alimentelor în timpul prăjirii:**

- a. Permite accesul aerului și prin aceasta, oxidarea acidului ascorbic.
- b. Împiedică accesul aerului și prin aceasta, oxidarea acidului ascorbic.
- c. Împiedică accesul aerului și prin aceasta, distrugerea tuturor vitaminelor.
- d. Împiedică accesul aerului și prin aceasta, oxidarea acizilor grași.
- e. Permite accesul aerului și prin aceasta, împiedică oxidarea acidului ascorbic.

**103. Radiațiile luminoase, în special cele din spectrul ultraviolet, determină reacții fotochimice:**

- a. La glucide

- b. La proteine
- c. La lipide
- d. La vitamine
- e. La toate componentele, influențând valoarea nutritivă.

**104. Flavonele se oxidează ușor:**

- a. În prezența oxigenului din aer
- b. În prezența enzimei oxidante - polifenoloxidază,
- c. În prezența enzimelor precum peroxidaze și ascorbatoxidază.
- d. Toate variantele sunt corecte
- e. Nici o varianta nu este corecta

**105. La frigerea subproduselor din carne se distrug vitaminele:**

- a. A și C
- b. A și B
- c. B și C
- d. A și E
- e. C și E

**106. Transformări survenite la sosurile fluide:**

- a. Absorbția apei de către amidon.
- b. Înmuiera legumelor.
- c. Colorarea și aromatizarea sosurilor.
- d. Pierderile de vitamine și substanțe minerale.
- e. Toate variantele sunt corecte

**107. Sarea presărată de la început la friptură:**

- a. Împiedică formarea crustei exterioare
- b. Favorizează trecerea tuturor substanțelor sapide în exterior.
- c. Ambele variantele sunt corecte
- d. Nici o varianta nu este corecta

**108. Dacă la fierberea produselor vegetale se pune sare de la început:**

- a. Se prelungeste timpul de fierbere și se întârzie înmuiera lor.
- b. Timpul de fierbere este mult mai scurt însă se întârzie înmuiera lor.
- c. Se prelungeste timpul de fierbere și înmuiera lor se realizează mult mai ușor.
- d. Timpul de fierbere este mult mai scurt și înmuiera lor se realizează mult mai ușor.
- e. Nu influentează timpul de fierbere.

**109. Pentru a se evita desfacerea cărnii de pește la fierbere, se recomandă:**

- a. Punerea cărnii direct în apa clocotită.
- b. Prepararea la foc mic.
- c. Adăugarea sării în apa de fierbere
- d. Acidularea apei cu oțet
- e. Punerea cărnii în apă, înainte de fierbere.

**110. Legumele și fructele supuse fierberii:**

- a. Își cresc digestibilitatea.
- b. În cazul legumelor scade digestibilitatea iar în cazul fructelor crește digestibilitatea.
- c. Își scad digestibilitatea.
- d. În cazul fructelor scade digestibilitatea iar în cazul legumelor crește digestibilitatea.
- e. Nu este influențată digestibilitatea.