

PROVA SCRITTA N. 1

1) Il glutine si trova in:

- a) frumento, orzo, segale, farro, kamut, spelta, triticale, avena
- b) frumento, orzo, segale, farro, kamut, spelta, triticale, avena, sorgo
- c) frumento, orzo, segale, farro, kamut, spelta, triticale, avena, sesamo
- d) frumento, orzo, segale, farro, kamut, spelta, triticale, avena, grano saraceno

2) Un alimento è definito probiotico quando:

- a) contiene un numero sufficientemente elevato di microrganismi probiotici in grado di raggiungere l'intestino, moltiplicarsi ed esercitare un'azione benefica per lo stato di salute.
- b) contiene un ingrediente di origine alimentare non digeribile che, se somministrato in quantità adeguata, porta beneficio al consumatore.
- c) contiene una quantità adeguata di fibra aggiunta
- c) tutte le precedenti.

3) Il tempo di latenza batterica definisce:

- a) la curva di sviluppo dei batteri in termini di tempo e quantità
- b) la moltiplicazione dei batteri
- c) il tempo all'interno del quale i batteri non si moltiplicano
- d) il tempo all'interno del quale i batteri diventano patogeni

4) Secondo Fairburn nei casi di binge eating disorder, per prevenire le abbuffate, è consigliato:

- a) un piano di alimentazione meccanica, strutturato in tre pasti e due spuntini, non lasciando passare più di 3-4 ore tra i pasti e gli spuntini, non saltando né pasti, né spuntini.
- b) un piano di alimentazione nel quale la suddivisione dei pasti è lasciata all'iniziativa del paziente, mentre fondamentale rimane il controllo dell'introito calorico complessivo nella giornata.
- c) un piano di alimentazione meccanica, strutturato in tre pasti: colazione, pranzo e cena, astenendosi dal consumo di alimenti tra un pasto e l'altro.
- d) nessuna delle precedenti.

5) Nella terapia nutrizionale del diabete di tipo 2:

- a) vengono controllati solo i carboidrati
- b) vengono controllati i carboidrati ed i lipidi
- c) vengono fornite raccomandazioni nutrizionali per uno stile di vita sano, come per la popolazione generale
- d) vengono controllate le kcal

6) Se in un'etichetta nutrizionale si trova la dicitura "a ridotto contenuto calorico", di quanto è stato ridotto l'apporto calorico?

- a) 20%
- b) 30%
- c) 40%
- d) 50%

7) Nella terapia nutrizionale del paziente in dialisi peritoneale occorre controllare:

- a) proteine e glucidi
- b) liquidi e P (fosforo)
- c) liquidi, P, K, sodio e zuccheri semplici
- d) P, K, sodio

8) In un menù scolastico, quale dovrebbe essere la frequenza massima mensile del prosciutto:

- a) 1-2 volte
- b) 4 volte
- c) 2-3 volte
- d) non è fondamentale se si tratta di prosciutto cotto

9) Quali pesci sono da limitare nella formulazione di un menù scolastico?

- a) trota e orata
- b) merluzzo e orata
- c) tonno e salmone
- d) per il pesce non esistono limitazioni di alcun tipo

10) In una corretta alimentazione, le porzioni giornaliere consigliate di frutta e verdura sono:

- a) 5 porzioni tra frutta e verdura
- b) 3 porzioni di frutta e 2 di verdura
- c) 2 porzioni di frutta e 3 di verdura
- d) 2 porzioni a pranzo e 2 porzioni a cena

11) Le sostanze azotate del latte sono costituite principalmente da:

- a) glutammina
- b) albumina
- c) caseina
- d) carnitina

12) I prebiotici sono:

- a) microrganismi vivi che agiscono favorevolmente sull'ospite migliorando l'equilibrio intestinale
- b) ingredienti non digeribili degli alimenti che promuovono una crescita batterica benefica.
- c) elementi batterici esogeni che devono resistere al transito gastrico per poter raggiungere il colon
- d) elementi che interferiscono nell'assorbimento intestinale di vitamine e oligoelementi

13) Il valore di riferimento AR (average requirement) utilizzato nei LARN indica:

- a) il livello di assunzione del nutriente che è sufficiente a soddisfare i fabbisogni del 50% di soggetti sani in uno specifico gruppo di popolazione
- b) il livello di assunzione del nutriente che è sufficiente a soddisfare i fabbisogni del 90% di soggetti sani in uno specifico gruppo di popolazione
- c) l'intervallo di assunzione del nutriente che consente il buon mantenimento dello stato di salute
- d) il livello di assunzione del nutriente che si assume adeguato a soddisfare le richieste

14) Il livello LAF compreso tra 1,40 - 1,69 quale livello di attività definisce (FAO/WHO/UNU 2004)?

- a) attivo – moderatamente attivo
- b) poco attivo
- c) molto attivo
- d) sedentario

15) Raffinosio e Stachiosio sono presenti in quantità significative nei:

- a) patate
- b) legumi
- c) cereali in grani
- d) banane verdi

16) Quali benefici sono associati al consumo di flavonoli?

- a) effetto sulla densità ossea
- b) ridotto rischio cardiovascolare
- c) non esistono evidenze scientifiche associate al consumo di queste sostanze
- d) controllo della glicemia

17) Quale è la richiesta proteica gr/kg di p.c. / die adatta a coprire le richieste di atleti impegnati nelle specialità che richiedono grandi masse muscolari ed espressioni di forza?

- a) 2 g/kg p.c./die
- b) 1.6 g/kg p.c./die
- c) 2.2 g/kg p.c./die
- d) 1.8 g/kg p.c./die

18) Secondo la direttiva 2002/67/CE in base a quale valore soglia è obbligatorio riportare in etichetta la dicitura “ tenore elevato di caffeina”?

- a) 100mg
- b) 150 mg
- c) 200 mg
- d) 250 mg

19) Quale decreto ministeriale definisce la figura professionale del Dietista?

- a) 14/09/1991 n° 744
- b) 14/09/1994 n° 744
- c) 14/09/1988 n° 744
- d) 14/09/2000 n° 744

20) A cosa si riferisce il regolamento UE 1169/2011?

- a) obblighi sui 14 allergeni
- b) normativa sugli additivi
- c) normativa sui fitosanitari
- d) normativa sui prodotti senza glutine

21) Il razionale di utilizzo della Dieta Chetogenica riguarda le seguenti patologie:

- a) epilessia farmaco – resistente ed obesità grave
- b) malattie metaboliche ed obesità grave
- c) epilessia farmaco resistente, malattie metaboliche e tumori cerebrali
- d) epilessia farmaco resistente e malattie metaboliche

22) Quale è la terapia dietetica nelle malattie croniche intestinali?

- a) dieta a basso residuo, ipercalorica, ad alto assorbimento con utilizzo di integratori (citochina ad attività regolatrice dei processi infiammatori)
- b) dieta a basso residuo, ipolipidica
- c) dieta con fibre idrosolubili, ipercalorica
- d) dieta modulare

23) Quale è il ruolo di ATS nella ristorazione scolastica?

- a) sorveglianza igienico-sanitaria
- b) validazione menù
- c) progetti di educazione alimentare
- d) tutte le precedenti

24) In ambito di ristorazione scolastica, quale dei seguenti non è un compito del Gestore del Servizio di Ristorazione?

- a) formazione personale
- b) erogazione del servizio
- c) impostazione sistema autocontrollo
- d) elaborazione capitolato

25) Dallo studio Minisal, emerge che il consumo medio giornaliero di sale nella popolazione adulta maschile (35-79 anni) è:

- a) 7,4 g
- b) 8,9 g
- c) 10,6 g
- d) 12,4 g

26) Quale delle seguenti affermazioni sugli Omega-3 è falsa?

- a) sono acidi grassi essenziali perché il nostro corpo non è in grado di sintetizzarli
- b) sono protettivi nei confronti delle malattie cardiovascolari
- c) il capostipite degli omega-3 è l'acido linoleico
- d) hanno capacità antinfiammatorie

27) Quale è l'amminoacido limitante nei cereali?

- a) metionina
- b) istidina
- c) lisina
- d) glicina

28) Quale è l'apporto adeguato di fibra in età evolutiva?

- a) 3,2 g/1000 kcal
- b) 5,2 g/1000 kcal
- c) 6,4 g/1000 kcal
- d) 8,4 g/1000 kcal

29) Secondo le Linee di indirizzo Nazionale per la ristorazione scolastica, con quale frequenza può essere somministrato il formaggio a pranzo nell'arco della settimana scolastica?

- a) una volta a settimana
- b) due volte a settimana
- c) una volta al mese
- d) due volte al mese

30) Cosa è la Niacina?

- a) un aminoacido essenziale
- b) una vitamina
- c) un pigmento
- d) un fosfolipide