

**PROVA DE CONEIXEMENTS DE MOSSOS/ES DE CUINA DE LA CONVOCATÒRIA
D'OFERTA PÚBLICA D'OCUPACIÓ DE L'IAS
Referència: 2022_1010_6.2**

DNI:

INSTRUCCIONS:

- La prova consta de un examen de 75 preguntes tipus test i un full de respostes.
- En cada pregunta només hi ha una resposta correcta.
- Cal marcar clarament la casella corresponent a la resposta. En cas de dubte no es valorarà la pregunta.
- Les respostes incorrectes tenen una penalització tova, és a dir per cada pregunta errònia descompte 0,25 punts, mentre que cada pregunta correcta suma 1 punt.

1.L'objectiu més important dels professionals que treballen en l'IAS és:

- a) La tasca dels nostres professionals gira al voltant dels infants i l'atenció a la seva salut es presta de manera integral
- b) Donar una atenció primària i de cures pal·liatives de qualitat
- c) La tasca dels nostres professionals gira al voltant de les persones i l'atenció a la seva salut es presta de manera integral
- d) La tasca dels nostres professionals gira al voltant dels malalts físics i l'atenció a la seva salut es presta de manera integral

2.L'IAS presta serveis sociosanitaris a les comarques de:

- a) Gironès, La Selva i el Pla de l'Estany
- b) Gironès, Baix Empordà i el Pla de l'Estany
- c) Gironès, Alt Empordà i el Pla de l'Estany
- d) Gironès i La Selva

3.Marca quin d'aquests valors no forma part de l'IAS:

- a) Acollida
- b) Compromís
- c) Innovació
- d) Espontaneïtat

4.L'Institut d'Assistència Sanitària (IAS) gestiona les àrees bàsiques de Salut de:

- a) La Bisbal, Palafrugell, Palamós i Torroella de Montgrí
- b) Pla de l'Estany i Selva interior.
- c) Figueres i Salt.
- d) Anglès, Breda-Hostalric i Cassà de la Selva

5.L'Institut d'Assistència Sanitària (IAS) presta al conjunt de la Regió Sanitària de Girona:

- a) Tots els serveis de Salut Mental
- b) Tots els serveis de Salut Mental menys l'alt Maresme.**
- c) Només els serveis de Salut Mental de la seva àrea de referència.
- d) Només els serveis de Salut Mental de la seva àrea de referència i de l'alt Maresme.

6.En el centre de Serveis Assistencials de Llarg Tractament (SALT-TMS):

- a) Es tracten patologies oncològiques de llarg tractament
- b) Es tracten trastorns mentals lleugers com les neurosis
- c) Es tracten patologies lligades a la infància
- d) Es tracten els malalts amb trastorns mentals severos**

7.L'actual parc Hospitalari Martí i Julià es va aixecar sobre el terreny de:

- a) El primer Balneari públic de Catalunya
- b) L'antic centre penitenciari de Girona
- c) Un antic manicomi**
- d) Una antiga escola

8.Segons la Llei 31/1995, de 8 de novembre, de Prevenció de Riesgos Laborales, quan s'han d'utilitzar els EPI'S?

- a) Sempre
- b) La seva utilització és de caràcter opcional i va a criteri de cada treballador
- c) Únicament quan ens ho digui el nostre superior
- d) Quan els riscos no es puguin evitar**

9.Quin és l'objectiu principal de la Llei 31/1995 de 8 de novembre, de Prevenció de Riscos Laborals?

- a) Fomentar la competitivitat entre les empreses del mateix sector.
- b) Establir un marc legal per a l'organització i la gestió de les vacances dels treballadors.
- c) Garantir un nivell adequat de protecció de la salut i seguretat dels treballadors mitjançant la prevenció de riscos laborals.**
- d) Promoure la formació acadèmica i professional dels treballadors.

10.La Llei 31/1995, de 8 de novembre, diu que és un dret dels treballadors:

- a) Triar l'horari de treball que més els convingui.
- b) Rebre formació teòrica i pràctica en matèria de prevenció de riscos laborals.**
- c) Sol·licitar dies addicionals de vacances en funció de les condicions de treball.
- d) Determinar les mesures de seguretat a implementar al seu lloc de treball.

11.Segons la Llei 31/1995, de 8 de novembre, quina és l'obligació de l'empresari a l'hora d'establir les mesures d'emergència?

- a) Proveir els treballadors amb informació periòdica sobre les condicions del mercat laboral.
- b) Establir procediments per evacuar els treballadors i assignar personal encarregat de posar-los en pràctica.**
- c) Oferir classes gratuïtes de primers auxilis als empleats interessats.
- d) Realitzar un simulacre d'evacuació només si es produeix un incident greu.

12.Quina de les següents afirmacions és una obligació dels treballadors segons la Llei 31/1995, de 8 de novembre de prevenció de riscos laborals?

- a) Elaborar els plans de prevenció de riscos laborals per a la vostra empresa.
- b) Facilitar l'accés al vostre equip personal als inspectors de treball.
- c) Utilitzar correctament els equips de protecció que l'empresari faciliti.**
- d) Seleccionar i contractar els serveis de prevenció externs per a l'empresa.

13.Quina és la pràctica més important per assegurar una manipulació i higiene de mans correctes?

- a) Rentar les mans només a l'inici i al final de cada torn de treball.
- b) Utilitzar desinfectant de mans com a substitut del rentat amb aigua i sabó en tot moment.
- c) Rentar les mans amb aigua i sabó durant almenys 20 segons abans i després de manipular aliments, després de tocar superfícies contaminades i després d'anar al bany.**
- d) Usar guants de làtex en tot moment sense necessitat de rentar-se les mans.

14.Quan parlem de la higienització de de les instal·lacions, equips i utensilis, estem parlant de:

- a) El procés pel qual eliminem la matèria orgànica i inorgànica
- b) El procés pel qual eliminem o reduïm el nombre de microorganismes per sota el llindar de seguretat per a la salut
- c) El procés pel qual apliquem una neteja i una desinfecció adequada
- d) Totes són correctes**

15.El conjunt de condicions i mesures orientades a garantir que tots els aliments siguin innocus, comestibles i nutritius en tota la cadena alimentària fa referència a:

- a) La seguretat alimentària
- b) L'eficàcia alimentària
- c) L'eficiència alimentària
- d) La higiene alimentària**

16. La temperatura mínima que han de tenir els aliments calents a la cinta d'emplatat i que fa que la gran majoria de microorganismes es destrueixin, és:

- a) A partir de 45°C
- b) Per sobre de 100°C
- c) Per sobre de 65°C**
- d) Entre 85 i 90°C

17. Segons el pla de neteja amb quina freqüència com a mínim s'ha de netejar la cambra frigorífica?

- a) A criteri del cap de cuina
- b) Diàriament
- c) Setmanalment**
- d) Trimestralment

18. Ens haurem de canviar de guants quan:

- a) Sempre que preparem la dieta d'un pacient amb al·lèrgia
- b) Si se'm trenca una part del guant i estic a la cinta d'emplatat
- c) Quan manipuli matèries primes que estiguin molt brutes, per exemple, hortalisses
- d) Totes són correctes**

19. Quina afirmació és INCORRECTE a l'hora de manipular aliments en una cuina?

- a) Si es té símptomes de toxiinfecció alimentària com diarrea o vòmits, cal comunicar-ho a la persona responsable abans de començar a treballar.
- b) La utilització de capell o gorra per tal que reculli el cabell és obligatori
- c) Es recomana no portar ungles artificials**
- d) En cas d'utilitzar apòsit adhesiu, aquest ha de ser d'un color vistós

20. Algunes bones pràctiques d'higiene alimentària, són:

- a) Manipulació d'aliments, higiene personal i control d'al·lèrgens
- b) Neteja, desinfecció i manteniment
- c) Correcta utilització dels recursos i gestió dels residus
- d) Totes les anteriors són correctes**

21. Selecciona la definició correcta sobre higiene alimentària:

- a) Són aquelles mesures orientades a la neteja de verdures i hortalisses
- b) Conjunt de condicions i mesures orientades a garantir que els aliments siguin innocus i comestibles i no perdin valor nutritiu.**
- c) Condiions que fan possible l'accés a totes les persones a aliments innocus, nutritius i en quantitats suficients.
- d) Conjunt d'actuacions correctes per satisfer les necessitats de les persones.

22. Quin ordre segueixen les etapes seqüencials que porten a un microorganisme a causar una infecció?

- a) Agent causal, hoste i mecanisme de transmissió.
- b) Hoste, mecanisme de transmissió i agent causal.
- c) Agent causal, mecanisme de transmissió i hoste.
- d) Cap de les anteriors és correcte.

23. Quin d'aquests grups d'aliments, no estan implicats amb la bactèria *Salmonella*?

- a) Ous i derivats
- b) Llet i derivats
- c) Mariscos i mol·luscs en contacte amb aigua contaminada
- d) Begudes gasoses

24. Selecciona la resposta correcta:

- a) Els microorganismes s'aprecien a simple vista i són causants de la majoria de les malalties de transmissió alimentària.
- b) Els microorganismes són insectes com mosques, escarabats, rosegadors...
- c) Els microorganismes no s'aprecien a simple vista i els més comuns són els bacteris, virus, fongs, llevats i paràsits.
- d) Els macroorganismes s'aprecien a simple vista i són causants de la majoria de les malalties de transmissió alimentària.

25. L'*Anisakis* és un paràsit que trobem, sobretot, al peix blau i:

- a) El podem evitar congelant el peix a una temperatura igual o inferior a -20°C durant un període mínim de 24 hores.
- b) El podem evitar mantenint uns bons hàbits de neteja i desinfecció.
- c) Es recomana evitar menjar-ne per no contraure la malaltia.
- d) No podem matar l'*Anisakis* ni amb cocció ni amb congelació.

26. Si parlem de les inicials "ETA", en relació a la seguretat alimentària, ens referim a:

- a) Enfermedad de Transmisión Alimentaria.
- b) Enfermedad de Tífus Alimentaria.
- c) Enfermedad de Trastorno Alimentario.
- d) Enfermedad de Transmisión por Agentes infecciosos.

27.Quina afirmació és CORRECTE respecte els mètodes de conservació d'un aliment?:

- a) La major part dels microorganismes es reproduïxen en un medi alcalí, i per tant el pH ideal per a la conservació d'un aliment és, en general entre 5 i 8.
- b) En general, quant menys activitat d'aigua té un aliment, major serà la seva conservació**
- c) Per sota els 4°C i fins els -18°C de temperatura de refrigeració es destrueixen la gran majoria de microorganismes
- d) Quan s'aplica cocció a un aliment no cal tenir en compte el factor temps, ja que només és important el punt de temperatura que arribem.

28.El document que especifica els ingredients, unitats i quantitats, així com el procediment numerat, pas a pas, que s'ha de seguir per elaborar un plat, és:

- a) El sistema de documentació
- b) La fitxa tècnica**
- c) L'escandall
- d) El document informatiu

29.Com s'anomenen el conjunt d'actuacions destinades a mantenir sota control els perills i assegurar la innocuïtat dels aliments en els processos i operacions de tota la cadena alimentària?

- a) Pla d'APPCC**
- b) Prerequisits
- c) Pla HSD
- d) Pla de neteja i desinfecció

30.Quin dels següents plans no forma part dels prerequisits?

- a) Pla de neteja i desinfecció
- b) Pla de control de temperatures
- c) Pla de control dels recursos
- d) Pla de control d'oxigen**

31.Segons el Reial decret 1021/2022, de 13 de desembre, pel qual es regulen determinats requisits en matèria d'higiene de la producció i comercialització dels productes alimentaris en establiments de comerç al detall, quina afirmació NO és certa sobre les mostres testimoni?

- a) Són d'obligat compliment en centres on es serveix menjars preparats servits a persones consumidores diàriament, com ara residències per a gent gran o hospitals
- b) Les mostres s'han de guardar un mínim de cinc dies**
- c) S'han de conservar a una temperatura de refrigeració inferior a 4°C o a una temperatura de congelació inferior a -18°C
- d) Les mostres s'han de recollir en el moment més pròxim al servei

32.Quina de les següents afirmacions és certa sobre els prerequisits?

- a) S'han d'implementar únicament quan es produeix una incidència alimentària
- b) El pla de formació de manipuladors no forma part dels prerequisits
- c) Són estàtics i no s'haurien de modificar una vegada implantats
- d) **També són anomenats "Plans generals d'higiene"**

33.El sistema APPCC, ens serveix per:

- a) **Identificar, avaluar i controlar els perills que poden amenaçar la innoquitat dels aliments.**
- b) Actuar ràpidament i amb eficàcia quan sorgeix un problema de seguretat alimentària.
- c) Evitar fases de la cadena alimentària potencialment perilloses
- d) Cap de les tres anteriors és correcta

34.Quina dels següents afirmacions és un principi fonamental del sistema APPCC?

- a) Realitzar auditories externes anuals
- b) **Establir límits crítics per cada punt crític de control.**
- c) Implementar un sistema d'etiquetatge detallat d'ingredients.
- d) Fer una formació específica en tècniques de cuina avançades

35.Segons el pla de control de temperatures, la temperatura mínima de seguretat que han de tenir els plats calents al moment del seu servei és:

- a) Igual o per sobre de 45°C
- b) Per sobre de 100°C
- c) **Igual o per sobre de 65°C**
- d) Igual o per sobre els 85°C

36.Quina és una pràctica essencial per l'emmagatzematge segur dels aliments?

- a) Col·locar tots els aliments a la mateixa prestatgeria, independentment del tipus, per estalviar espai.
- b) Guardar aliments peribles i no peribles junts per facilitar l'accés del personal.
- c) **Emmagatzemar aliments crus i cuits per separat i mantenir la cadena de fred per prevenir la contaminació creuada i el creixement bacterià.**
- d) Deixar els aliments sense etiquetar per permetre una rotació més ràpida dels productes més antics.

37.Quina d'aquestes tècniques no és apta per a conservar aliments?

- a) Refrigeració
- b) **Regeneració**
- c) Envasat al buit
- d) Deshidratació

38.Per emmagatzemar un aliment sec, no podem:

- a) Utilitzar caixes de cartró o fusta.
- b) Revisar periòdicament l'estança per garantir unes condicions higièniques correctes.
- c) Fer servir envasos amb tapa fàcils de netejar i desinfectar.
- d) Cap de les anteriors és correcta.

39.Què és el FIFO en relació a l'emmagatzematge d'aliments?

- a) Sistema en que el primer aliment o producte en caducar, és el primer en sortir
- b) Sistema en que l'aliment o producte més gran, va situat darrere.
- c) Sistema en que el primer aliment o producte que arriba, se situa a davant.
- d) Sistema en que el primer aliment o producte que entra és el primer que surt.

40.En relació a les condicions ambientals d'emmagatzematge en sec, selecciona la frase correcta:

- a) Han de ser espais frescos, amb una temperatura estable, entre els 5°C i 15°C.
- b) Han de ser espais secs, amb ventilació suficient i llum natural.
- c) Han de ser espais frescos, secs, amb una humitat entre el 50% i 60% i amb llum artificial.
- d) Han de ser espais tancats, amb poca llum i ventilació limitada.

41.Quina d'aquestes afirmacions és falsa:

- a) Es recomana utilitzar taures de tall de diferents colors per cada tipus d'aliment, així evitar confusions.
- b) Els aliments crus tenen més possibilitat d'estar contaminats.
- c) Es recomana que els equips i utensilis utilitzats per la manipulació de productes crus i cuinats han de ser diferents.
- d) Per assecar-nos les mans utilitzarem draps de microfibra nets i desinfectats.

42.L'objectiu del procés d'abatiment de la temperatura, és:

- a) Regenerar el producte per poder ser utilitzat o consumit.
- b) Evitar allargar les condicions ambientals que faciliten la proliferació bacteriana.
- c) No perdre temps mentre cuinem.
- d) Allargar la vida útil del producte.

43.Quina és la temperatura adequada per conservar correctament els aliments refrigerats?

- a) Entre 0°C i 4°C.
- b) Entre 4°C i 10°C.
- c) Entre -18°C i -12°C.
- d) Entre 10°C i 15°C.

44. Una reacció adversa del cos provocada per la ingesta d'un aliment que l'organisme no pot digerir o metabolitzar. A què correspon aquesta definició?

- a) Malaltia celíaca
- b) Intolerància alimentària**
- c) Al·lèrgia alimentària
- d) Insuficiència alimentària

45. Quin dels següents al·lèrgens alimentaris NO forma part dels 14 al·lèrgens de declaració obligatòria segons el Reglament 1169/2011?

- a) Préssec**
- b) Sèsam
- c) Fruits secs
- d) Api

46. Quin dels següents cereals porta gluten?

- a) Fajol
- b) Blat de moro
- c) Sègol**
- d) Arròs

47. Una persona presenta simptomatologia gastrointestinal, fatiga crònica i anèmia. Se li fa una biòpsia intestinal i es detecta que té les vellositats de l'intestí atrofiades. De les següents opcions, és més probable que estiguem davant de:

- a) Al·lèrgia al gluten
- b) Sensibilitat al gluten
- c) Cèliaquia**
- d) Totes són correctes, ja que són sinònims

48. Quina de les següents situacions s'ha de ser especialment curós a l'hora de preparar els aliments a cuina, pel risc de presentar reaccions exagerades del sistema immunitari i provocar fins hi tot la mort?

- a) Sensibilitat al gluten
- b) Intolerància a la fructosa
- c) Intolerància a la lactosa
- d) Al·lèrgia a l'ou**

49. Si una persona és intolerant a la lactosa, a l'hora d'escollir el pa que li servirem tindrem en compte:

- a) Que a la llista d'ingredients no hi hagi llet ni derivats**
- b) Les traces que pugui contenir el producte
- c) Que no contingui traces de gluten
- d) Cap de les anteriors és correcte

50.A l'hora de preparar i emplatjar les dietes que contenen al·lèrgies, selecciona la correcta:

- a) Totes les dietes que mengin el mateix, independentment de l'al·lèrgen que tinguin, les prepararem a la vegada.
- b) Prepararem les diferents dietes de forma seqüencial i deixant un espai de temps de 10 minuts entre una i altra.
- c) Prepararem individualment cada dieta per separat, independentment que l'al·lèrgen sigui el mateix.
- d) Si preparem les al·lèrgies amb cura i no embrutem la superfície, no caldrà netejar-la ni canviar-nos els guants.

51.La principal diferència entre una al·lèrgia i una intolerància, és que:

- a) L'al·lèrgia alimentària involucra una resposta del sistema immunitari, mentre que la intolerància alimentària, no.
- b) La intolerància alimentària sempre causa símptomes greus, mentre que l'al·lèrgia no.
- c) L'al·lèrgia alimentària es desenvolupa només a la infància, mentre que la intolerància pot aparèixer a qualsevol edat.
- d) La intolerància alimentària es causada per bacteris, mentre que l'al·lèrgia és causada per virus.

52.Quin dels següents aliments, és comú associar-lo amb la intolerància a la lactosa?

- a) Fruits secs
- b) Productes làctics
- c) Carns vermelles
- d) Verdures de fulla verda

53.Quin dels següents macronutrients té com a funció principal la formació i reparació de teixits?

- a) Els hidrats de carboni
- b) Els greixos
- c) Les proteïnes
- d) Els beta-carotens

54.Quin d'aquests aliments estan formats per, aproximadament un 85% d'aigua?

- a) Hortalisses, fruites i verdures
- b) Fruits secs
- c) Peixos blancs i mariscs
- d) Cereals integrals

55. Quina és la principal funció de les proteïnes?

- a) Emmagatzemar energia a llarg termini
- b) Regular l'equilibri dels líquids
- c) Metabolitzar greixos
- d) Cap de les anteriors és correcta

56. Quina d'aquestes afirmacions sobre els llegums és certa:

- a) Són rics en greixos insaturats.
- b) Contenen un 90% de proteïna per això es recomanen per dietes hiperproteiques.
- c) Ens aporten carbohidrats, fibra i proteïna, principalment.
- d) Cap de les anteriors és correcta.

57. Quins dels següents aliments són rics en proteïnes?

- a) Olis, margarines vegetals i fruits secs
- b) Carn, peix, llegums i patata
- c) Carn, peix i ous
- d) Cereals, làctics i carn

58. Si volem fer una dieta rica en fibra, inclourem:

- a) Hortalisses, fruites i verdures
- b) Llegums, així com llenties, cigrons, mongetes i fesols
- c) Cereals integrals
- d) Totes són correctes

59. Si volem augmentar el calci a la nostra dieta però no prenem làctics, podem menjar:

- a) Grapat d'ametlles, bledes, pop i taronja
- b) Fruits secs, enciam i oli d'oliva verge extra
- c) Ous
- d) Patata, bleda i tomata

60. La principal funció dels hidrats de carboni, és:

- a) Facilitar l'absorció de vitamines liposolubles
- b) Regular la temperatura corporal
- c) Donar energia a les cèl·lules
- d) Protegir-nos contra infeccions bacterianes

61. Quina d'aquestes afirmacions descriu correctament les característiques de les vitamines hidrosolubles?

- a) S'emmagatzemen principalment al teixit adipós
- b) Quan n'ingerim en excés, s'excreten fàcilment a través de la orina
- c) Inclouren les vitamines A, D, E i K
- d) Són insolubles en aigua i requereixen d'un greix per ser absorbides

62.La desnutrició...

- a) Totes són certes
- b) No és un factor rellevant pel pacient hospitalitzat
- c) Millora la situació clínica del pacient i per tant escurça l'estada hospitalària
- d) És la condició que es produeix quan l'organisme no rep la quantitat adequada de nutrients per mantenir els teixits i els òrgans funcionant adequadament.

63.Quin és l'objectiu principal del servei d'emplatat per pacients hospitalitzats?

- a) Oferir menjars amb una presentació estètica excel·lent per millorar l'experiència gastronòmica.
- b) Assegurar que els menjars es serveixen a temperatures extremadament altes per garantir l'eliminació dels bacteris.
- c) Servir proporcions d'aliments grosses per evitar que el pacient es quedi amb gana.
- d) Garantir que els menjars es presenten de manera apetitosa i adequada, complint amb les necessitats dietètiques i restriccions mèdiques de cada pacient.

64.Quin és un dels principals objectius de l'atenció mèdica en pacients hospitalitzats?

- a) Prolongar l'estada hospitalària tant com sigui possible
- b) Mantenir els pacients en repòs absolut en tot moment
- c) Diagnosticar i tractar condicions agudes o greus
- d) Evitar l'ús de qualsevol tipus de medicament

65.L'objectiu de l'alimentació pels pacients hospitalitzats, sempre serà:

- a) Oferir àpats amb alt contingut calòric
- b) Assegurar que tots els pacients reben la mateixa dieta bàsica
- c) Proporcionar nutrients específics que els ajudin a millorar i/o recuperar-se
- d) Limitar la ingesta de líquids a tots els pacients

66.Quina de les següents opcions és correcta respecte les necessitats nutricionals dels pacients hospitalitzats?

- a) Els pacients hospitalitzats sempre han de seguir una dieta líquida per facilitar la digestió.
- b) Les necessitats nutricionals dels pacients varien segons la seva condició mèdica i el seu estat metabòlic.
- c) Els pacients hospitalitzats mai s'han de suplementar amb vitamines ja que reben suficient nutrició a través de l'alimentació.
- d) Tots els pacients han de seguir una dieta baixa en greixos per prevenir complicacions.

67.Segons les noves nomenclatures de dietes hospitalàries proposades pel col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT), una dieta amb molt baix contingut de fibra, greixos totals i lactosa, estem parlant de:

- a) Dieta cetogènica
- b) Dieta hipocalòrica
- c) Dieta baixa en residus estricta
- d) Dieta astringent

68. Per a una persona amb dificultats de deglució, quina de les següents preparacions és la més adequada?

- a) Crema amb textura fina i homogènia
- b) Sopa de fideus amb temperatura tèbia per facilitar la deglució
- c) Brou vegetal
- d) Qualsevol preparació és vàlida mentre es serveixi a temperatura superior a 65°C

69. Quina de les següents afirmacions NO és certa si parlem de l'alimentació d'una persona que té diabetis?

- a) L'aportació calòrica ha d'estar ajustada a les necessitats de la persona
- b) És aconsellable limitar el consum d'aliments rics en greixos saturats
- c) Cal prioritzar els aliments amb glúcids complexos davant dels simples
- d) La quantitat i tipus d'hidrats de carboni no és important

70. Quins tipus de dietes hospitalàries son aquelles en que la seva finalitat és avaluar la tolerància digestiva del pacient?

- a) Dietes bàsiques
- b) Dietes terapèutiques
- c) Dietes progressives
- d) Dietes hipocalòriques

71. Quina de les següents afirmacions sobre la modificació de la textura és INCORRECTE segons les noves nomenclatures de dietes hospitalàries proposades pel col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT)?

- a) La textura de fàcil masticació consisteix en aliments tous i/o sucosos que permeten una masticació còmode.
- b) La textura pastosa inclou aliments sòlids triturats amb textura fina i homogènia i exclou els líquids. Adequada per persones amb disfàgia mixta.
- c) La textura de fàcil deglució inclou aliments líquids i sucosos per facilitar la deglució. Adequada per persones amb disfàgia a líquids.
- d) La textura triturada inclou aliments líquids, sòlids triturats i sòlids que s'estoven amb facilitat dins els líquids.

72. Una dieta composta per: arròs bullit o patates bullides, pollastre bullit i una poma bullida, és:

- a) Una dieta de baix contingut en residus, indicada per problemes de diarrea
- b) Una dieta de baix contingut en residus, indicada per problemes de sobrepès
- c) Una dieta amb al contingut de fibra, indicada per facilitar la defecació
- d) Una dieta amb al contingut de fibra, indicada per problemes d'anorèxia

73.Com s'anomena la dieta que inclou líquids, brous i sopes a base de farinacis, i exclou aliments proteics com carns, peixos i ous?

- a) **Dieta semilíquida**
- b) Dieta semitova
- c) Dieta semisòlida
- d) Dieta líquida

74.La dieta que inclou vegetals, llegums, cereals, ous, làctics i derivats, en diem:

- a) Dieta cetogènica
- b) **Dieta ovolacteovegetariana**
- c) Dieta crudivegana
- d) Dieta vegana

75.Quins són els principals aliments que inclourem en una dieta amb baix contingut de greixos totals?

- a) Truita de clares, iogurt natural i fruita fresca.
- b) Truita de clares, sopa de pasta i flam.
- c) **Sopa de pasta vegetal, truita de clares, carns magres i iogurt desnatat.**
- d) Sopa de pasta vegetal, salmó la planxa i compota.