

<b>Quesito</b>	<b>Opzione1</b>	<b>Opzione2</b>	<b>Opzione3</b>	<b>Opzione4</b>
A quale tra queste patologie l'ipertrigliceridemia potrebbe essere secondaria?	Diabete mellito	Ridotta Sintesi di apoproteina B	Iperteroidismo	Morbo di Addison
La solanina delle patate è:	Un amminoacido	Una proteina	Una sostanza tossica naturale	Una vitamina liposolubile
L'oliva botanicamente è :	Una cariosside	Una drupa	Un achenio	Un acino
I composti gozzigeni del cavolo impediscono l'assorbimento di quale nutriente:	Ferro	Fibra	Magnesio	Iodio
Il benzopirene:	E' un idrocarburo policiclico aromatico	E' un pericolo fisico	E'un pericoo biologico	Deriva dalla combustione di sostanze inorganiche
L'ente italiano di riferimento per il recepimento delle norme di "certificazione di qualità":	L'UNI	L'ISO	Il SQ Aziendale	Il CCP

<p>Che cosa sono i livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti (LARN)?</p>	<p>Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti al di sopra dei quali, si manifestano invariabilmente sintomi di carenza nel singolo individuo</p>	<p>Livelli di assunzione raccomandati di carboidrati.</p>	<p>Livello di assunzione al di sopra del quale si manifestano invariabilmente effetti tossici</p>	<p>Livelli di assunzione di energia e nutrienti raccomandati per proteggere l'intera popolazione dal rischio di carenze nutrizionali</p>
<p>Che cosa sono i prebiotici?</p>	<p>Insieme dei batteri probiotici e dei loro nutrienti</p>	<p>Sono batteri vivi non patogeni in grado di esercitare, se ingeriti in quantità adeguata, un'influenza positiva sull'equilibrio della flora intestinale.</p>	<p>Substrati selettivi per una o poche specie batteriche saprofiti non patogene della flora intestinale.</p>	<p>E' un substrato che viene assorbito e idrolizzato nel tratto gastrointestinale superiore</p>
<p>Che cosa viene valutato con la Plicometria?</p>	<p>La valutazione del grasso corporeo.</p>	<p>La valutazione della densità ossea</p>	<p>La valutazione dell'indice di massa corporea</p>	<p>La valutazione della distribuzione dei fluidi corporei</p>

Come deve essere l'alimentazione della donna in menopausa?	Ricca in Calcio, sodio e vit.D	Adeguata ai fabbisogni con particolare riguardo all'assunzione di calcio e vit.D.	Iperproteica e ricca di calcio e vit.D	Adeguata in calorie con particolare attenzione agli alimenti che contengono soia
Come devono essere ripartite le percentuali dei nutrienti nella formulazione di una dieta ipocalorica?	20% proteine - 40% lipidi - 40% glucidi	5% proteine - 40% lipidi - 55% glucidi	15% proteine - 30% lipidi - 55% glucidi.	25% proteine - 35% lipidi - 55% glucidi
Come possiamo definire un soggetto adulto (non sportivo) che presenta un valore di BMI 27?	Un soggetto normopeso	Un soggetto sottopeso	Un soggetto obeso	Un soggetto sovrappeso
Il regolamento(CE) n.1935 del 2004 riguarda:	Materiali e oggetti a contatto con prodotti alimentari	Rintracciabilità di prodotti alimentari e mangimi	Controlli ufficiali delle imprese alimentari	Autorità europea per la sicurezza alimentare
I glucosidi cianogenetici sono:	Sostanze tossiche naturali	Contenuti nelle patate	Un pericolo fisico	Un pericolo biologico
Con il termine "insulino resistenza" s'intende:	Ridotta secrezione dell'insulina	Resistenza dei tessuti periferici all'azione dell'insulina	Elevata secrezione di glucagone	Assenza di secrezione dell'insulina

Da che cosa è causato il marasma?:	Deficit cronico di energia	Deficit acuto di energia e proteine	Deficit cronico solo di proteine	Deficit cronico solo di vitamine
Dagli studi epidemiologici è stato dimostrato che per prevenire il rischio cardiovascolare, il calo ponderale iniziale del soggetto obeso deve essere:	40%	30%	20%	10%
Dove si trova il sito di misurazione della Plica sottoscapolare? :	Sotto l'angolo inferiore della scapola	A metà della superficie scapolare	Sopra l'angolo inferiore della scapola	Al centro della schiena
Dove vengono posizionati i due elettrodi di misurazione utilizzati nella bioimpedenziometria? :	In corrispondenza rispettivamente delle estremità distali dei metacarpi e metatarsi	In corrispondenza delle estremità prossimali dei metacarpi e metatarsi	Sulle superfici dorsali di polsi e caviglie	Sulla superficie dorsale di gomiti e ginocchia
Gli alimenti fortificati sono:	Alimenti destinati a supplire carenze di nutrienti a livello di popolazione	Alimenti destinati a soddisfare i fabbisogni di particolari categorie d'individui	Alimenti solo per l'infanzia	Alimenti destinati a chi pratica sport
Posso trovare proteine di alto valore biologico?	Nelle melanzane	Nelle patate	Nella carne	Nei legumi

A quanto ammonta la quota proteica da aggiungere all'assunzione raccomandata di proteine per una donna in gravidanza nel II trimestre?	8 g/die	3 g/die	30 g/die	80 g/die
In materia di dietetica, il kilojoule è l'unità di misura dell'energia espressa come la quantità di lavoro, ovvero la forza costante che dà ad 1kg l'accelerazione di $1\text{m/s}^2$ per lo spostamento nella direzione e nel senso della forza di quale quantità?	1 cm	1 dm	1 mm	1 m
In materia di dietetica, la chilocaloria è l'unità di misura dell'energia espressa come la quantità di calore necessaria per elevare ad una certa temperatura quanta quantità di acqua?:	1 kg	0,5 kg	2,5 kg	2 kg
In materia di dietetica, la chilocaloria è l'unità di misura dell'energia espressa come la quantità di calore necessaria per elevare una certa quantità di acqua, del seguente range di temperatura:	Da 13°C a 13,5°C	Da 14,5°C a 15,5°C	Da 13,5°C a 14°C	Da 12,5°C a 13°C
In materia di valutazione dello stato nutrizionale, a quale scopo viene utilizzata la metodica della TAC? :	Per la valutazione dell'indice di massa corporea	Per lo studio della distribuzione dei fluidi corporei	Per la studio della distribuzione del grasso corporeo	Per la determinazione della densità ossea
Il fenomeno dell'eutrofizzazione riguarda l'eccessivo utilizzo in agricoltura di:	Nitrati	Nitriti	Farmaci antielmintici	Pesticidi

La sigla DGA riferita ad una sostanza indica:	Quantità assunta giornalmente da una persona senza inconvenienti per la salute	Quantità assunta mensilmente da una persona senza inconvenienti per la salute	Quantità assunta giornalmente da una persona con effetti tossici acuti	Quantità assunta giornalmente da una persona con effetti tossici cronici
In un soggetto adulto che non presenta rischio cardiovascolare, quali tra questi valori sono considerati accettabili, secondo l'ATP III (adult treatment panel III)?:	Colesterolo totale <200mg/dl, LDL<150mg/dl, HDL >=60mg/dl, trigliceridi <150mg/dl.	Colesterolo totale <250mg/dl, LDL<150mg/dl, HDL<50mg/dl, trigliceridi <220mg/dl	Colesterolo totale <150mg/dl, LDL<190mg/dl, HDL >=60mg/dl, trigliceridi <100mg/dl	Colesterolo totale <200mg/dl, LDL >150mg/dl, HDL >=60mg/dl, trigliceridi <150mg/dl
Indica quale tra queste patologie nel neonato non è causata da una carenza di acido folico nella donna:	Difetti del tubo neurale	Spina bifida	Anencefalia	Marasma
La pesata idrostatica è definito il gold standard per la valutazione di che cosa?	Per la stima della densità ossea	Per la stima della massa magra	Per la stima della quantità di acqua	Per la valutazione dell'indice di massa corporea
L'acido folico è:	Una vitamina del gruppo B	Un minerale essenziale	Una forma attiva della vitamina C	Una fibra insolubile importante in gravidanza
L'assunzione raccomandata di vitamina A nelle donne adulte dovrebbe essere:	500 µ g/die	600µ g/die	800 µ g/die	200 µ g/die

Le modificazioni dello stile di vita, possono ridurre l'aumento dei livelli della pressione sanguigna associato con l'età?:	No	Si	Si ma solo fino ai 60 anni	Non è rilevante
Le tavole dei percentili vengono utilizzate per:	Valutare il livello ponderale del bambino, e l'andamento della crescita nel tempo	Valutare l'aumento della massa magra nel bambino	Valutare lo stato nutrizionale del bambino, e l'andamento della massa magra nel tempo	Valutare lo stato osseo del bambino, e l'eventuale crescita della massa grassa nel tempo
Il colore rosso della carne è dovuto alla presenza di:	Mioglobina	Emoglobina	Biotina	Carnitina
Il latte è carente del seguente sale minerale:	Ferro	Potassio	Calcio	Fosforo
Nel caso di un paziente con DCA (Disturbi del Comportamento Alimentare) quali sono tra le seguenti alterazioni quelle più pericolose?	Gastrointestinali	Motorie	A carico del SNC	Cardiache
La termogenesi indotta dalla dieta, a parità di quantità di nutrienti, è più elevata per:	Lipidi	Glucidi	Proteine	Vitamine
Dove si trovano prevalentemente i grassi insaturi?	Oli vegetali	Burro	Verdure	Legumi

I farmaci antelmintici nella carne possono rappresentare per l'uomo un pericolo:	Chimico	Fisico	Biologico	Nutrizionale
Il limite teorico tossicologico di una sostanza si esprime in:	Kg/Kg	mg/Kg	g/Kg	µg/Kg
Nella BN (Bulimia Nervosa) quale tra queste è una condotta compensatoria?	Digiuno	Restrizione della quantità di cibo	Rifiuto del cibo solido	Abuso di lassativi
Nella dieta abituale, cosa è necessario affinché vi sia un'adeguata assunzione di calcio?	Occorre considerare tutte le fonti di calcio sia da alimenti che da bevande	Devono essere presenti sempre i formaggi	Devono essere ristretti i consumi di verdura	Occorre considerare tutte le fonti di calcio solo dalle bevande
Nell'A.N. (Anoressia Nervosa)? si instaura una malnutrizione:	Tipo kwashiorkor	Tipo marasma	Solo calorica	Solo proteica
Per porre la diagnosi di BN (Bulimia Nervosa) quanti episodi di abbuffate e di comportamenti compensatori è necessario che si verifichino:	1 episodio settimanale per almeno 3 mesi	3 episodi settimanali	3 episodi mensili	1 episodio mensile
Per quale tipologia di paziente è utilizzato maggiormente il Mini Nutritional Assessment (MNA)?	Per il paziente con difficoltà motorie	Per la gestante	Per i pazienti in età geriatrica	Per il paziente in età pediatrica
Qual è l'apporto raccomandato di carboidrati in un adulto sano espresso come % dell'energia totale della dieta?	Il 45-60% delle calorie totali	Il 60-65% delle calorie totali	Il 40-45% delle calorie totali	Il 30-40% delle calorie totali



La patulina è:	Una micotossina	Una neurotossina	Una sostanza antinutrizionale	Un pericolo fisico
Le aflatossine sono prodotte da:	Muffe	Batteri	Virus	Protozoi
Qual è la percentuale delle calorie totali che dovrebbe essere fornita dai carboidrati nel paziente con diabete di tipo 2?	50-55%	65-70%	40-45%	60-65%
Qual è la percentuale delle calorie totali di grassi polinsaturi consigliata in un paziente affetto da diabete?	Fino al 10% delle calorie totali	> 20%	10-15% delle calorie totali	20% delle calorie totali
L'amido si trova prevalentemente in:	Frutta e verdura	Cereali e derivati	Oli vegetali	Carne e pesce
I Policlorobifenili:	Derivano dall'impiego di vernici o lubrificanti	Sono antiossidanti	Sono pericoli fisici	Derivano dalla combustione di sostanze organiche
Quale deve essere la percentuale di grassi saturi in un paziente affetto da diabete?	Fino al 12% delle calorie totali	Tra il 10-15% delle calorie totali	<10% delle calorie totali e <7% se con alti valori di LDL.	> 10% delle calorie totali e > del 7% se con alti valori di LDL

Il morbo di Minamata è l'avvelenamento da:	Mercurio	Cadmio	Piombo	Alluminio
Quale tra i seguenti indici biochimici non viene usato per la determinazione della malnutrizione?	Glicemia	Proteina legante il retinolo	Albumina	Transferrina
Quale tra queste affermazioni non è valida?	Nell'attribuire i fabbisogni per i soggetti obesi si considera il peso desiderabile	La dieta deve essere sempre personalizzata	Per la formulazione della dieta è necessario conoscere esclusivamente il peso corporeo	La stima del metabolismo basale deve essere corretta per l'attività fisica del soggetto
Quale tra queste metodiche per la valutazione della malnutrizione consente di avere una valutazione antropometrica, dietetica, soggettiva e generale in particolare del paziente in età geriatrica?	IL Mini Nutritional Assessment (MNA)	La bioimpedenziometria	Il diario alimentare	Il Nutritional Risk Screening
Quale tra queste serie di indicazioni dietetiche sono tutte mirate per un soggetto con ipertrigliceridemia?	Riduzione degli zuccheri semplici, dei grassi, abolizione dell'alcool, aumento del consumo di carboidrati complessi e ricchi in fibre	Riduzione degli alimenti contenenti un elevata quantità di proteine e carboidrati complessi	Riduzione dell'apporto calorico e diminuzione dell'introito di alimenti di origine vegetale e fibre	Riduzione del consumo di alimenti ricchi in acidi grassi saturi e aumento del consumo di carboidrati semplici

Quale tra queste stime di fabbisogni energetici giornalieri per kg di peso corporeo corrisponde ad un neonato maschio di 12 mesi?	60 kcal/kg	120 kcal/kg	100 kcal/kg	79 kcal/kg
Quale tra queste stime di fabbisogni energetici giornalieri per kg di peso corporeo corrisponde ad un neonato maschio di 9 mesi?	100 kcal/kg	115 kcal/kg	77 kcal/kg	40 kcal/kg
Quale tra questi è il valore normale di pressione arteriosa per un adulto sano?	120 mg/80 mmhg	100 + età (in anni) per la pressione sistolica, 90 mmhg per la diastolica	<140/90 mmhg	150/90 mmhg
L'avidina si trova:	Nella carne	Nell'uovo	Nel pesce	Nei legumi
L'avidina impedisce l'assorbimento di:	Vitamina H	Calcio	Vitamina B12	Ferro
Quale tra questi valori soglia di IMC consigliati dall'OMS indicano un soggetto adulto sottopeso?	IMC< 19,5	IMC< 18,5	IMC< 19	IMC< 20,5

Che cosa si intende per trasporto inverso del colesterolo?	E' il meccanismo che trasporta il colesterolo assorbito dall'intestino al fegato	E' il meccanismo attraverso cui il colesterolo trasportato dalle LDL viene distribuito ai tessuti periferici	E' il meccanismo attraverso cui il colesterolo dei tessuti viene trasportato al fegato	Rappresenta il meccanismo attraverso cui si formano le VLDL
Quale lipoproteina e' aumentata nella ipertrigliceridemia familiare?	VLDL	HDL	Chilomicroni e VLDL	LDL
Quale e' il ruolo principale della lipoproteinlipasi (LPL)?	Catabolizzare le LDL	Sintetizzare le HDL	Facilitare la digestione e l'assorbimento dei grassi alimentari	Idrolizzare i trigliceridi delle VLDL e dei chilomicroni
L'acido ossalico si trova:	Nelle uova	Nelle verdure	Nella carne	Nel pesce
Quali delle seguenti corrisponde alla formula di Friedewald per il calcolo della colesterolemia LDL (LDL-C)?	LDL-C = Colesterolemia totale - HDL	LDL-C= Colesterolemia totale - ( HDL+TG/5 )	LDL-C= Colesterolemia totale -VLDL/2	LDL-C= Colesterolemia totale - VLDL/5
Nella nuova piramide alimentare mediterranea INRAN 2009 quali sono gli alimenti che e' consigliabile assumere sempre ai pasti principali?:	Verdure e frutta	Legumi	Carne	Dolciumi

L'acido ossalico riduce l'assorbimento di:	Lipidi	Vitamine	Proteine	Minerali
Quale e' la classe lipoproteica che maggiormente influenza la colesterolemia totale?	LDL	VLDL	HDL	Chilomicroni
Quali lipoproteine si formano dopo la digestione e l'assorbimento dei grassi della dieta?	Le lipoproteine a densita' bassa o LDL	Le lipoproteine a densita' alta o HDL	Le lipoproteine a bassissima densita' o VLDL	I chilomicroni
Nell'ambito della prevenzione cardiovascolare come deve essere considerato la presenza del diabete di tipo 2 ?:	Un semplice fattore di rischio	Un semplice fattore aggravante	Una condizione di rischio paragonabile alla presenza di segni di malattia vascolare	Una causa di complicanza vascolare
L'antivitamina PP si trova in:	Farro	Riso	Grano	Mais
Le emoglobuline sono:	Vitamine	Sostanze glucidiche	Lipidi	Sostanze proteiche

I tuberi sono ricchi di:	Fibra	Amido	Lattosio	Proteine ad alto valore biologico
I germi saprofiti sono:	Patogeni	Benefici	Privi di pericolo sanitario	Indicano alto livello igienico dei trattamenti
I legumi contengono proteine:	Ad alto valore biologico	A medio valore biologico	A bassissimo valore biologico	Complete
In quale delle seguenti lipoproteine sono contenuti trigliceridi in quantità maggiore:	Chilomicroni	VLDL	HDL	LDL
Il riscaldamento ohmico:	Non usa corrente elettrica	E' una tecnica innovativa di cottura	Permette un riscaldamento disomogeneo	Rappresenta una tecnologia tradizionale
La Pascalizzazione:	E' trattamento ad alta pressione	E' un trattamento a bassa pressione	Utilizza corrente elettrica	Utilizza ultrasuoni
Si parla di alcalosi metabolica quando:	La riserva alcalina e' aumentata	La CO <sub>2</sub> e' aumentata	La CO <sub>2</sub> e' diminuita	La riserva alcalina e' diminuita

Le esotossine batteriche sono di natura:	Polisaccaridica	Proteica	Lipidica	Lipido-glucidica
Il segno clinico della carenza di vitamina A e' la comparsa di:	Rachitismo	Osteomalacia	Stomatite angolare	Emeralopia
A quale classe di composti appartengono i trigliceridi?	Carboidrati	Esteri	Chetoni	Steroli
Gli oli contengono vitamine:	Idrosolubili	Non essenziali	Liposolubili	Appartenenti al gruppo B
La vitamina K alimentare viene assorbita a livello:	Del fondo dello stomaco	Dell'antro gastrico	Dell'intestino tenue	Del ceco
Nell'estrazione con fluidi supercritici il fluido più idoneo è:	Ossigeno	Bicarbonato	Anidride carbonica	Acqua distillata
L'ipervitaminosi A provoca i seguenti disturbi, eccetto:	Pelle secca e desquamante	Alterazioni ossee	Anemia	Calcificazione dei tessuti molli
Nella malattia di Hartnup e' alterato il metabolismo di quale dei seguenti composti?:	Acido omogentisinico	Grassi	Aminoacidi	Carboidrati
L'alcalinita' dell'acqua esprime la quantita' di:	Acidi organici contenuti	Sostanze solide disciolte	Bicarbonati di calcio, magnesio, sodio e potassio	Tutte le citate

La cottura a microonde:	Utilizza radiazioni ionizzanti	Agisce sulle molecole non cariche dell'alimento	Agisce su tutte le macromolecole dell'alimento	Agita le molecole dell'acqua dell'alimento
L'assorbimento della vitamina K necessita della presenza di:	Tripsina	Elastasi	Sali biliari	Fattore intrinseco
Nel fegato di un uomo sedentario del peso di circa 70 chili ed in buono stato di nutrizione, quanto glicogeno e' contenuto?	100 g	250 g	50 g	620 g
Quale destino metabolico ha l'alcool se in eccesso rispetto al 10% dell'apporto energetico giornaliero?	Trasformazione in trigliceridi	Trasformazione in glucosio	Trasformazione in glicogeno	Aumento delle ossidazioni e quindi della temperatura interna
Dove i grassi sono maggiormente assorbiti?:	Stomaco	Duodeno	Digiuno	Ileo
Il latte e' una sospensione colloidale dalla quale le proteine possono essere precipitate per:	Filtrazione	Pastorizzazione	Sterilizzazione	Aggiunta di un acido
La vitamina D (calciferolo) e'	una vitamina liposolubile	una vitamina la cui carenza provoca rachitismo	le risposte sono tutte vere	essenziale nella regolazione del metabolismo fosfo-calcico



Gli alimenti con un'alta attività dell'acqua( $a_w$ ) sono:	Deperibili	Semideperibili	Non deperibili	Duraturi
La glossite atrofica di Kunter si rileva in condizioni di:	Ariboflavinosi	Deficit di Fe	Infezione scarlattinosa	Deficit di vitamina B12
La calcemia e' normalmente nel siero di:	2,5-4 mg/dl	4,5-6 mg/dl	6,5-8 mg/dl	8,5-10,5 mg/dl
L'assorbimento massimo del Ca si ha quando il rapporto Ca/P nella dieta e':	2:1	1:2	1:1	4:1
Dal catabolismo del triptofano deriva:	Alfa-cheto-glutarato	Ossalacetato	Succinato	Tutti i composti sopracitati
Quale delle seguenti coppie di acidi grassi e' costituita dai due principali acidi grassi polinsaturi?:	Miristico e linoleico	Oleico e palmitico	Linoleico e arachidonico	Stearico e miristico
I polipeptidi sono costituiti da:	Un numero limitato di amminoacidi	Un numero limitato di glucidi	Tre molecole di trigliceridi	Sfingosina, acido grasso e un monosaccaride
L'acido oleico e' un acido grasso nella cui molecola sono presenti:	Un doppio legame	Due doppi legami	Tre doppi legami	Quattro doppi legami
Il fruttosio e':	Un cheto esoso	Un cheto pentoso	Un aldo esoso	Un aldo pentoso

Che cosa si intende per malnutrizione:	Alimentazione sbagliata	Condizione di inadeguatezza nutrizionale di un qualsiasi nutriente	Carenza di proteine	Carenza di vitamine
Marmellate e confetture sono la stessa cosa:	Si, sono sinonimi ed indicano lo stesso tipo di conserva di frutta	No, il termine "marmellata" deve essere utilizzato solo per indicare il prodotto ottenuto da agrumi	No, la confettura e' piu' solida della marmellata che si presenta spalmabile	No, la confettura e' a piu' alto contenuto di zucchero
E' presente una catena ramificata in:	Leucina	Valina	Isoleucina	Tutti gli aminoacidi indicati
La maggior parte delle funzioni fisiologiche del rame e' collegata alla sua presenza nei seguenti metalloenzimi tranne uno:	Tirosinasi	Superossido dismutasi	Dopamina-idrolasi	Glutazione-perossidasi
Quale delle seguenti modalita' di interazione vitamine-farmaci e' falsa?:	Possibile riduzione dell'assorbimento	Incremento della biosintesi da precursori naturali	Possibile riduzione della utilizzazione delle provitamine	Possibile riduzione della funzione biologica
La biodisponibilita' delle vitamine, ed in generale dei diversi nutrienti, e':	La quantita' di nutriente contenuta negli alimenti	La quantita' di nutriente escreta	La quantita' di nutriente utilizzata	La quantita' di nutriente assorbita ed utilizzata per le funzioni biologiche e l'eventuale riserva

La carnitina e' un trasportatore intracellulare di:	Acidi grassi	Amminoacidi	Fosfolipidi	Polipeptidi
L'assorbimento di ferro dagli alimenti di origine vegetale e' influenzato negativamente da:	Acido fitico	Amido	Acido ascorbico	Acido formico
La causa piu' frequente dell'orticaria acuta e':	Infezione	Allergia da contatto	Allergia da penicillina	Allergia da alimenti
Quali, tra quelli sottoindicati, sono enzimi-chiave della gluconeogenesi?	Piruvato carbossilasi	Fruttosio-1,6-difosfatasi	Fosfoenolpiruvato carbossichinasi	Tutti gli enzimi qui indicati
Quale dei seguenti composti puo' agire da coenzima nelle transaminasi?	acido pantotenico	piridossamina	vitamina B1	acido nicotinico
Che cosa si intende per plicometria?	Misura dello spessore della plica cutanea	Misura dello spessore dell'epidermide	Misura dello spessore dell'epidermide e del derma	Misura dello spessore della massa magra sottocutanea
La sindrome del ristorante cinese puo' essere causata da un errore congenito del metabolismo di quale aminoacido?	Acido glutammico	Cistina	Tirosina	Metionina
Per dimagrire bisogna abolire il consumo di pane e pasta?	No, purché il loro consumo non superi circa il 55% delle calorie totali	Si	No, purché questi alimenti siano assunti fuori dai pasti	No, bisogna, al contrario, aumentarne il consumo
La listeriosi può provocare:	Sepsi e meningite	Solamente gastroenteriti	Paralisi respiratoria	Morte istantanea

Nella terapia dietetica della ipertrigliceridemia sono indicate:	Riduzione dei glucidi	Riduzione dei grassi saturi	Abolizione dell'alcool	Tutte queste modificazioni
Quale di questi fattori non influenza il metabolismo energetico?	Temperatura ambiente	Eta'	Peso corporeo	Attivita' mentale
Una persona con problemi di fegato puo' mangiare salumi ed insaccati?	Si, senza limitazione	Si, ma con moderazione	No, e' assolutamente sconsigliato	Si, ma solo quelli magri
L'indice di massa corporea indica:	La massa muscolare	La quantita' di tessuto adiposo	Il rapporto tra massa grassa e massa magra	Il rapporto tra peso e statura al quadrato
Per quanto riguarda le calorie contenute negli alimenti:	Gli alimenti ricchi di carboidrati ne forniscono piu' di quelli proteici	Gli alimenti proteici ne forniscono piu' di quelli a base di carboidrati	Carboidrati e proteine forniscono circa la stessa quantita' di calorie	Il contenuto calorico degli alimenti dipende dal tipo di cottura
Tra i seguenti amminoacidi, indicare quale e' l'amminoacido essenziale per l'uomo presente in minor quantita' nelle proteine del frumento:	Prolina	Lisina	Acido glutammico	Metionina
La carne ha prevalentemente funzione:	Regolatrice	Plastica	Energetica	Protettiva
Quale dei seguenti alimenti ha il maggior contenuto di acqua?	Prosciutto	Latte	Pesce	Mozzarella

Il Water Footprint:	Calcola la superficie di terra o mare produttiva	Quantifica le emissioni di gas serra	Si misura in volume(litri) d'acqua	E' misurato in ettari globali
L'albumina plasmatica nell'uomo:	Da' un contributo minore alla pressione colloidale rispetto alla globulina	Viene filtrata liberamente nel glomerulo renale	Nei confronti del pH ematico si comporta come un catione	Se minore di 2 mg/100 ml puo' causare un edema
Il tonno in scatola è un alimento:	Conservato	Trasformato	Fresco	Accessorio
L'acido urico e' un catabolita di:	Proteine	Basi azotate	Lipidi	Glucidi
Il Carbon Footprint:	Calcola la superficie di terra o mare produttiva	Quantifica le emissioni di gas serra	Si misura in volume(litr) d'acqua	E' misurato in ettari globali
Il ruolo fisiologico del cromo consiste essenzialmente:	Nel potenziare l'azione dell'insulina	Nel potenziare l'azione dell'ormone somatotropo	Nel potenziare l'azione del glucagone	Nell'inibire la produzione di prostaglandine
L'Ecological Footprint:	Calcola la superficie di terra o mare produttiva	Quantifica le emissioni di gas serra	Si misura in volume(litr) d'acqua	E' misurato in ettari globali
Il favismo si verifica per:	Mancanza dell'enzima eritrocitario G6PD	Presenza di una emoglobina anormale	Fenomeno allergico	Contaminazione batterica delle fave

Perche' sale e zucchero garantiscono la conservazione degli alimenti?	Perche' sono agenti antimicrobici	Hanno azione antisettica	Perche' in ambiente salino e zuccherino i microrganismi non si sviluppano	Perche', sottraendo l'acqua all'alimento, rendono impossibile l'attivita' microbica
Porre in commercio olio di semi per olio di oliva oppure surrogato di caffè per caffè, che tipo di frode è?	E' una contraffazione	E' una sofisticazione	E' una frode o falsificazione propriamente detta	E' una adulterazione
La bomba di Mahler e':	Un apparecchio delle prove di resistenza meccanica	Un ordigno bellico	Un calorimetro per la determinazione del potere calorifico	Un apparecchio per la determinazione dei pesi molecolari
Quale trasporto intestinale di nutrienti richiede dispendio di energia?	Il trasporto attivo	Il trasporto facilitato	Sia il trasporto attivo che quello facilitato	Il trasporto paracellulare
Quale dei seguenti principi alimentari e nutritivi fornisce la maggior quantita' di energia per grammo:	Glucidi	Lipidi	Proteine	Alcool

La mancanza genetica di transferrina provoca:	Grave anemia ipocromica ed emosiderosi generalizzata	Poliglobulia ipercromica	Emocromatosi e diabete secondario	Aumento compensativo della ceruloplasmina
Una dieta povera di grassi saturi e colesterolo e relativamente ricca in grassi polinsaturi:	E' consigliabile per mantenere bassi i valori della colesterolemia	E' consigliabile nel trattamento della ipertrigliceridemia	E' da suggerire nella prevenzione primaria dell'arteriosclerosi	E' utile in tutte queste situazioni
Quali metodi di valutazione dello stato di nutrizione consentono una diagnosi più precoce?	Antropometrici	Biochimici	Clinici	Nessuno di questi
In che misura la mucosa gastrica può metabolizzare l'etanolo prima del passaggio in circolo?	Oltre il 50% nei maschi	Oltre il 30% nelle femmine	Fino al 5% in entrambi i sessi	Circa il 20% nei maschi
Quale delle seguenti molecole e' di natura polipeptidica?	Chitina	Colesterolo	Collagene	AMP ciclico
La migliore fonte di ferro per lattanti di 3 mesi è:	Latte materno	Frutta	Legumi	Latte vaccino scremato
Quale alimento è consigliabile evitare per perdere peso?	I dolci	Il pane e la pasta	Nessuno, tutti gli alimenti vanno mangiati con moderazione	La frutta

Quali dei seguenti indicatori predice meglio il rischio di complicanze da sovrappeso?	Peso corporeo	Statura	Rapporto vita-fianchi	Plica tricipitale
Ciascuno dei seguenti è un reperto che indica un malassorbimento dei grassi ad eccezione di:	Basso livello sierico di carotene	Largo numero di gocce di grasso nelle feci	Elevato livello di vit. C	Steatorrea
Quale amminoacido, tra quelli sottoelencati, non è considerato essenziale?	Leucina	Triptofano	Valina	Glicina
La malattia delle urine a sciroppo d'acero è un errore del metabolismo di quale dei seguenti composti?	Acido omogentisinico	Valina	Triptofano	Tirosina
Uno dei seguenti amminoacidi è praticamente esclusivo del collagene, onde la sua eliminazione urinaria è espressione del catabolismo del collagene:	Prolina	Idrossiprolina	Glicina	Triptofano
La caratteristica saliente del processo di surgelazione è quella di:	Determinare la formazione di grossi cristalli di ghiaccio	Determinare la formazione di microcristalli di ghiaccio	Determinare la distruzione degli enzimi vegetali	Determinare la sterilizzazione dell'alimento
La sensibilità agli ultrasuoni è maggiore per:	Lieviti	Batteri	Spore	Virus
I dolci favoriscono l'insorgenza della carie dentale?	No	Sì, quando sono avariati	Sì, se non si pratica una non corretta igiene dentale	Dipende dal tipo di dolci



La vitamina C (acido ascorbico) è	una vitamina idrosolubile	favorisce l'assorbimento del ferro	donatore di idrogeno nelle idrossilazioni	tutte le risposte sono esatte
Il tasso plasmatico di trigliceridi è normalmente di:	150-180 mg/dl	50-150 mg/dl	180-210 mg/dl	250-270 mg/dl
Quale obiettivo prioritario ci si deve proporre nel trattamento dietetico dell'obesità?	Riduzione del 5% del peso rispetto all'iniziale	Riduzione del 10% del peso rispetto all'iniziale	Riduzione del 15% del peso rispetto all'iniziale	Riduzione del 20% del peso rispetto all'iniziale
L'osteomalacia è dovuta a:	Osteosarcoma	Eccesso di vitamina D	Eccesso di paratormone	Deficienza di vitamina D
Quale è, in condizioni normali e nell'uomo, la produzione epatica di glucosio?	1 g/h	2 g/h	3 g/h	10 g/h
Quale di questi alimenti è particolarmente ricco di calcio?	Carne ovina	Formaggio	Spinaci	Crostacei
La carenza di vit.B1 provoca:	Pellagra	Anemia megaloplastica	Scorbuto	Beri Beri

Che cosa si intende per digeribilità:	Tempo di digestione	Rapporto tra quantità introdotta e assorbita di un nutriente	Rapporto tra quantità assorbita ed eliminata di un nutriente	Velocità di assorbimento
Nella produzione dei formaggi, per la precipitazione delle caseine, quale elemento minerale è indispensabile?	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio
Quale è la densità della massa magra nell'uomo?	1,100 Kg/l	0,994 Kg/l	1,304 Kg/l	3,008 Kg/l
In quale delle seguenti condizioni più comunemente si osserva osteoporosi?	Nanismo ipofisario	Mixedema	Sindrome di Cushing	Fluorosi
Qual'è il fabbisogno calorico giornaliero di un uomo, in condizioni di riposo?	100 Kcal/kg di peso desiderabile	80 Kcal/kg di peso desiderabile	60 Kcal/kg di peso desiderabile	30 Kcal/kg di peso desiderabile
Il cioccolato è un alimento:	Primario	Fresco	Accessorio	Di origine animale
Composti organici che hanno carbonio, idrogeno e ossigeno nella proporzione $CH_2O$ sono:	Carboidrati	Lipidi	Proteine	Carbonati

Una diagnosi certa e specifica di carenza vitaminica si deve basare:	Solo sull'analisi del sangue	Solo sull'appartenenza ad un gruppo a rischio	Solo sulla valutazione dei sintomi clinici	Sulla valutazione dell'insieme delle informazioni ottenute dagli esami sopraindicati
Quale dei seguenti è un valore di riferimento utilizzato dai LARN?:	Livello minimo tollerabile di assunzione	Copertura dei bisogni del 30% della popolazione	Copertura dei bisogni del 97,5% della popolazione	Quantità sperimentata su gruppi a rischio
Quale fra i seguenti grassi è più sensibile alla ossidazione:	Olio di mais	Olio di oliva	Olio di cocco	Olio di pesce
L'apporto raccomandato di fibra alimentare per un adulto è:	Almeno 35g/die	40g/die	20g/die	Almeno 25g/die
Quale dei seguenti amminoacidi non appartiene al gruppo degli amminoacidi essenziali?:	Lisina	Alanina	Metionina	Valina
Il grasso della carne bovina ha una percentuale di acidi grassi saturi:	Maggiore rispetto alla carne di pollo	Uguale rispetto alla carne di tacchino	Simile a quella degli acidi grassi insaturi del pesce	Maggiore rispetto al burro
Il fabbisogno energetico totale giornaliero è uguale a:	metabolismo basale+termogenesi alimentare+attività fisica	metabolismo basale+attività fisica	metabolismo basale + termogenesi alimentare	termogenesi alimentare + attività fisica

Nella nostra legislazione sono consentiti nel latte i seguenti additivi conservanti:	Acido borico e acqua ossigenata	Sostanze alcaline	Acido salicilico, acqua ossigenata e formalina	Nessuna sostanza
Per l'uomo adulto esiste un alimento completo cioè che contiene tutti i nutrienti?	Si, è la carne rossa	Si, è il pesce	Si, sono i vegetali: ortaggi e frutta	No, nessun alimento è completo
Qual'è il potere calorico fisiologico medio di 1 g di lipidi?	5 Kcal/g	8,3 Kcal/g	9,3 Kcal/g	12 Kcal/g
Il colesterolo plasmatico:	E' trasportato esclusivamente dalle prebetalipoproteine (VLDL)	Aumenta quanto maggiore è il quantitativo di grassi saturi nella dieta	Viene eliminato dall'organismo dopo essere stato metabolizzato ad anidride carbonica ed acqua	E' un precursore degli ormoni della midollare del rene
L'obesità è più frequentemente dovuta a:	Ipotiroidismo	Ridotta secrezione insulinica	Iperalimentazione	Ritenzione idrica
Gli oli vergini di oliva si ottengono per:	Estrazione con solventi	Pressatura	Rettificazione	Transesterificazione
Il sodio è uno ione prevalentemente:	Intracellulare	Extracellulare	Intracellulare ed extracellulare a seconda dell'ambiente	Intracellulare ed extracellulare contemporaneamente

L'indice di massa corporea indica obesità nell'uomo adulto se è:	Compreso tra 18 e 22	Inferiore a 14	Compreso tra 22 e 28	Superiore a 30
L'indice di massa corporea:	Si può usare anche per i bambini	E' correlato alla probabilità di ammalarsi	Indica tessuto adiposo e muscolare	Non dipende dal peso di un individuo
Da quale dei seguenti fattori non dipende l'assorbimento della vitamina B12?	HCl	Pepsina	Ioni Mg	Ac. folico
La sensazione di fame:	Può aumentare quando vengono distrutte alcune aree ipotalamiche	Non si attenua se lo stomaco viene disteso	Scompare dopo asportazione chirurgica dello stomaco	Diminuisce se scende il livello ematico di glucosio
La proteina in concentrazione percentualmente più alta nell'albume di uovo è:	Conalbumina	Lisozima	Caseina	Ovalbumina
Gli antigeni o allergeni più forti sono:	Vitamine	Grassi	Carboidrati	Proteine
Quale informazione si ottiene con il questionario di frequenza dei consumi alimentari?	La dieta attuale	La dieta pregressa	La dieta abituale	La storia dietetica

La pasta ha funzione prevalentemente:	Regolatrice	Protettiva	Platica	Energetica
Lo yogurt è un alimento:	Conservato	Trasformato	Accessorio	Fresco
Quale unità di misura viene utilizzata per esprimere la "porzione" cioè la quantità standard di alimento che si assume per un'alimentazione equilibrata?	g	Hg	Kg	Mg
Quali caratteristiche deve avere una dieta mirata per la Sindrome metabolica?	50% carboidrati (soprattutto semplici e ad alto indice glicemico), 20-30g di fibre alimentari, 30-35% di lipidi, 15-20% proteine.	60% carboidrati, 10g/die di fibre alimentari, 30% di lipidi, 15-20% proteine	Elevato contenuto di carboidrati e proteine	50-55% carboidrati (soprattutto complessi e a basso indice glicemico), 20-30g di fibre alimentari, 30-35% di lipidi, 15-20% proteine.
Il lattitolo è:	Un prebiotico	Un probiotico	Un aminoacodo	Un derivato vitaminico

Il licopene:	E' un nutriente	Si trova nei pomodori	E' un vasoprotettivo	E' un composto di origine animale
Secondo l'ATP III (adult treatment panel III) la diagnosi di sindrome metabolica viene posta quando sono presenti almeno 3 dei 5 determinanti del rischio indicati, quali?	Obesità addominale, trigliceridi > 150mg/dl, ridotto livello di HDL-colesterolo, ipertensione arteriosa, glicemia a digiuno > 110mg/dl.	Adiposità viscerale, iperandrogenismo (nelle donne) o ipogonadismo (negli uomini), ipotiroidismo subclinico, presenza di microalbuminuria, iperfibrinogenemia	Diabete mellito, obesità, iperuricemia, PCSO, NASH	Diabete mellito Tipo 2, ipertensione arteriosa, aumentato livello di LDL-colesterolo, incremento della Lp(a), comparsa di microalbuminuria
Secondo le attuali linee guida, qual è l'apporto calorico giornaliero previsto per il trattamento dell'obesità?	Non inferiore e 2000kcal	Quello corrispondente al fabbisogno energetico stimato ridotto di circa 100-400kcal	Quello corrispondente al fabbisogno energetico stimato ridotto di circa 500-1000kcal	Qualsiasi purché di durata inferiore ai 6 mesi di trattamento
Si considera fattore di rischio cardiovascolare una adiposità centrale evidenziata da una circonferenza addominale superiore a:	>94 uomo / >80 donne	>102 uomo / >88 donne	>88 uomo / >102 donne	>102 sia negli uomini che nelle donne
Si definisce soggetto obeso di primo livello se il BMI è:	BMI > 30	BMI < 20	BMI > 40	BMI < 30

Su che cosa si basa principalmente la terapia delle allergie alimentari?:	L'uso di adrenalina per via sottocutanea	L'uso di farmaci antistaminici	L'eliminazione dell'alimento allergizzante	L'uso di cortisone
La glicochinina:	E' una sostanza tossica	Ha proprietà benefiche	E' contenuta nell'asparago	Dà la colorazione rossa alla barbabietola
Tra questi fattori , quali non sono di rischio per l'ictus?:	Grassi monoinsaturi	Iperensione	Iperomocisteinemia	Età del paziente
Tra questi valori quale corrisponde alla quantità giornaliera di fibra necessaria nel paziente con diabete?:	20-30 g/die	30-35 g/die	20-25 g/die	15-20 g/die
Tutte le seguenti affermazioni sulla pesata idrostatica sono vere, ad eccezione di una, quale? :	Rappresenta lo standard di riferimento per la valutazione della composizione corporea	Si basa sulla doppia pesata di un soggetto, in aria e in acqua	Si basa sul principio di Archimede	Non può essere applicata a tutti i soggetti con BMI >30.
Un corretto schema alimentare per i soggetti obesi con diabete di tipo 2 dovrebbe prevedere:	Un apporto di lipidi non superiore al 50-60% delle calorie totali	Un apporto di lipidi non superiore al 25-30% delle calorie totali	Un apporto di lipidi non superiore al 40-50% delle calorie totali	Un apporto di lipidi non superiore al 35-45% delle calorie totali
Un soggetto endomorfo:	Possiede un'elevata percentuale di grasso corporeo	E' generalmente alto di statura	E' generalmente basso di statura	Ha una ridotta massa muscolare
Una dieta ad alto apporto di proteine:	Favorisce la perdita di massa magra	Favorisce la perdita di acqua	Mantiene nel tempo la perdita di peso	Aumenta il rischio cardiovascolare



I Transgalatto-oligosaccaridi:	Contengono glucosio	Sono probiotici	Non sono commercializzati in Europa	Sono oligosaccaridi digeribile
A quanto corrisponde il decremento ponderale necessario per un miglioramento significativo delle alterazioni metaboliche associate alla Sindrome metabolica?	50% del peso corporeo iniziale in 2 mesi	10% del peso corporeo iniziale in 6 mesi	20 kg nei primi 3 mesi di trattamento	20% del peso corporeo iniziale in 3 mesi
Allo scopo di prevenire difetti del tubo neurale, l'acido folico deve essere assunto:	Prima e durante i primi 5 mesi di gravidanza	Solo durante il secondo ed il terzo trimestre di gravidanza	Dopo che una donna scopre di essere incinta	Quando una donna si sottopone alla sua prima visita prenatale
Che cosa consente di identificare un MNA (Mini Nutritional Assessment) con punteggio di 28?	Un anziano malnutrito	Un soggetto che non presenta difficoltà motorie	Un soggetto con gravi difficoltà motorie	Un anziano in buono stato nutrizionale
Che cosa sono i probiotici?	Sono batteri vivi non patogeni in grado di esercitare, se ingeriti in quantità adeguata, un'influenza positiva sull'equilibrio della flora intestinale	Substrati nutritivi necessari alla moltiplicazione batterica.	Substrati selettivi per una o poche specie batteriche saprofiti non patogene della flora intestinale	Sono batteri vivi patogeni in grado di esercitare, se ingeriti in quantità adeguata, un'influenza positiva sull'equilibrio della flora intestinale
Che cos'è l'IMC?	Rapporto tra circonferenza vita (cm) e altezza al quadrato (cm <sup>2</sup> )	Prodotto tra peso corporeo (kg) e altezza al quadrato (m <sup>2</sup> )	Rapporto tra peso corporeo (kg) e altezza al quadrato (m <sup>2</sup> )	Rapporto tra peso corporeo (kg) e altezza al quadrato (cm <sup>2</sup> )

Come si esprime il costo del LAF=livello di attività fisica?	Come multiplo del metabolismo basale	Come multiplo del fattore MB	Come multiplo dell'indice di massa corporea	Come multiplo dell'indice energetico integrato
Come si esprime il costo del TAF=tasso di attività fisica?	Come multiplo del metabolismo basale	Come multiplo dell'indice di massa corporea	Come multiplo dell'indice energetico integrato	Come multiplo del tasso di attività fisica
Come si presenta il quadro della malnutrizione nel paziente chirurgico operato?	Tipo marasma	Tipo kwashiorkor simile	Tipo malnutrizione selettiva	Tipo DCA
Come viene misurata la plica bicipitale?	Sulla superficie anteriore del braccio in corrispondenza del bicipite, 1 cm al si sopra della linea contrassegnata per la circonferenza del braccio	Sulla superficie anteriore del braccio in corrispondenza del bicipite, 2 cm al si sopra della linea contrassegnata per la circonferenza del braccio	Sulla superficie posteriore del braccio in corrispondenza del bicipite, 2 cm al si sopra della linea contrassegnata per la circonferenza del braccio	Sulla superficie posteriore del braccio in corrispondenza del bicipite, 1cm al si sopra della linea contrassegnata per la circonferenza del braccio
Il lattulosio:	E' un polysaccaride	E' un probiotici	Contiene lattosio	E' un oligosaccaride digeribile

Il metabolismo basale è:	L'energia totale consumata in una giornata da un individuo	L'energia consumata in condizioni di riposo	La quota più bassa del fabbisogno energetico giornaliero	Indipendente dal peso e dall'altezza di un individuo
Il diario alimentare è utile come approccio terapeutico?	Sì, serve solo inizialmente per verificare l'adesione alla dieta	Sì, serve solo per calcolare le calorie introdotte	No, è solo una perdita di tempo per il paziente, visto che non riporta i dati correttamente	Sì, è utile per giungere al cambiamento dello stile di vita
Il trattamento dietetico nella calcolosi ossalica è mirato a:	Seguire una dieta normocalcica	Seguire una dieta a basso contenuto di calcio	Aumentare l'assunzione di ossalato	Aumentare le quantità di acido ascorbico sia alimentare che farmaceutico
Il WHR (waist to hip ratio):	Si esprime in Kg/cm	Generalmente è maggiore nelle donne	Se inferiore a 0,9 nell'uomo indica un maggiore rischio di sviluppare patologie cardiovascolari	Valuta la distribuzione regionale del tessuto adiposo (addome e fianchi)
In materia di valutazione dello stato nutrizionale, a quale scopo viene utilizzata la metodica della DEXA?	Per la determinazione della densità ossea	Per la valutazione dell'indice di massa corporea	Per lo studio della distribuzione dei fluidi corporei	Per lo studio dell'azoto corporeo

<p>In presenza di un soggetto con ipercolesterolemia, quali tra i seguenti gruppi di raccomandazioni dietetiche occorre seguire?</p>	<p>Elevato apporto di carboidrati complessi e di fibre alimentari</p>	<p>Riduzione al 20% di grassi e del 10% di proteine</p>	<p>Apporto di grassi &lt;30%, acidi grassi saturi &lt;7%, colesterolo &lt;200mg/dl, carboidrati 50-55%, elevato apporto di fibre idrosolubili, proteine 15%</p>	<p>Elevato apporto di acidi grassi polinsaturi</p>
<p>La cottura degli alimenti vegetali:</p>	<p>Aumenta il contenuto in acido folico dell'alimento, ma diminuisce quello di altre vitamine, come la C</p>	<p>Diminuisce sensibilmente il contenuto in acido folico dell'alimento, specie se viene riscaldato più volte o cucinato ad alte temperature</p>	<p>Aumenta sensibilmente il contenuto in acido folico dell'alimento, e aumenta quello di altre vitamine, come la C</p>	<p>Diminuisce, ma solo leggermente, il contenuto in acido folico dell'alimento</p>
<p>La DEXA:</p>	<p>Si basa sul principio dell'attenuazione differenziale di un fascio di raggi X a due livelli energetici al passaggio attraverso i tessuti</p>	<p>E' una metodica invasiva e piuttosto dolorosa che sottopone il soggetto ad una forte dose di radiazioni.</p>	<p>E' un nuovo metodo per determinare rapidamente la massa grassa e con bassi costi per la strumentazione</p>	<p>Si basa sull'interazione tra nuclei di atomi di H (o protoni) e campi magnetici generati e controllati dall'apparecchiatura</p>

La quantità di sale(NaCl) raccomandata è:	inferiore a 10g/die	inferiore a 5g/die	inferiore a 15g/die	in base al gusto personale
La terapia nutrizionale per il paziente bulimico si basa su:	L'automonitoraggio e l'educazione alimentare	La dieta prescrittiva e l'attività fisica	Una dieta con le porzioni e senza i pesi	La dieta prescrittiva
L'apporto di grassi saturi in una dieta fisiologica non deve superare:	15% delle calorie totali	7-10% dei lipidi totali	15% dei lipidi totali	7-10% delle calorie totali
Delle proteine assunte quotidianamente da un adulto:	1/3 deve essere animale	1/3 deve essere vegetale	2/3 devono essere animali	1/2 deve essere vegetale
Il pesce ha prevalentemente funzione:	Regolatrice	Protettiva	Plastica	Energetica

Nel corso di pancreatite acuta severa, si ha un aumento della spesa energetica?	Moderatamente	Si, in modo significativo	Si, in modo irrilevante	No
Nella formulazione del programma dietetico di un individuo non è fondamentale considerare:	Eventuali traumi ossei lievi avuti in passato	Le patologie di base del paziente	Le abitudini alimentari del paziente	Lo stato nutrizionale del paziente
Nella malattia celiaca quali sono i sintomi che non si possono presentare?	Stipsi	Disfagia	Dolori addominali	Dispepsia
Gli alimenti simbiotici sono:	Prebiotici e probiotici allo stesso tempo	Probiotici	Prebiotici	Alimenti alleggeriti
Quale gruppo tra questi contiene tutti i cereali che un soggetto Celiaco non può mangiare?	Frumento, segale, mais, farro, triticale, riso	Frumento, mais, orzo, farro, kamut, triticale, grano saraceno	Frumento, segale, orzo, farro, riso, triticale, spelta	Frumento, segale, orzo, farro, kamut, triticale, spelta
Quale tra queste 4 componenti non è una delle tre risultanti del dispendio energetico di un individuo adulto?	Metabolismo basale	Termogenesi indotta dalla dieta	La quantità di acqua nell'organismo	Attività fisica

Quale tra queste condizioni patologiche non caratterizza la della Sindrome metabolica?	Osteoporosi	Dislipidemia	Diabete mellito di tipo2	Ipertensione arteriosa
Quale tra queste definizioni non si riferisce alla Malattia Celiaca(MC):	Intolleranza permanente al glutine, in particolare alla sua frazione proteica, la gliadina.	Anormale risposta immunologica dovuta all'ingestione di glutine	Patologia autoimmune con produzione di un anticorpo contro l'ubiquitaria Transglutaminasi tissutale	Anormale risposta immunologica dovuta all'ingestione di glutine, che non determina alterazione infiammatoria della mucosa intestinale e malassorbimento
Quale tra queste manifestazioni cliniche non è dovuta al reflusso gastroesofageo?	Cefalea a grappolo	Asma bronchiale	Raucedine	Dolore retrosternale
L'acrilammide è un pericolo alimentare di tipo:	Fisico	Biologico	Chimico	Nutrizionale

Quali sono i fattori coinvolti nell'insorgenza della malattia celiaca?	Fattori culturali ed economici	Fattori ambientali e genetici	Fattori ambientali e socio culturali	Fattori genetici e economici
L'acrilammide si forma in seguito a cottura di cibi ricchi di:	Carboidrati	Lipidi	Proteine	Vitamine
Quali tra questi è un criterio diagnostico differenziale tra AN (Anoressia Nervosa) di tipo bulimico e BN (Bulimia Nervosa)?	Le abbuffate	Le abbuffate e l'esercizio fisico	La disidratazione	Il peso adeguato
Quanta acqua occorre ad un adulto sano, ogni giorno, per pareggiare il bilancio idrico?	1-1,5 ml/kcal	3-5 ml/kcal	4-7 ml/kcal	0-0,5 ml/kcal
Le proteine si denaturano a partire da:	20°C	40°C	60°C	80°C
Il materiale che presenta migliore conducibilità al calore:	Rame	Ferro	Alluminio	Vetro
I perossidi si formano per termossidazione di:	Sali minerali	Acidi grassi	Amminoacidi	Carboidrati



Secondo il DSM-V quanti cicli mestruali devono saltare per la diagnosi di AN (Anoressia Nervosa)?	Da almeno 3 mesi	Da almeno 1 mese	Da almeno 6 mesi	Non si fa riferimento all'amenorrea
Tra questi approcci dietetici quale può favorire comportamenti ossessivi?	Calorie-counting	Low-fat diet	Dieta dash	Dieta mediterranea
La verdura surgelata è un alimento:	Conservato	Trasformato	Accessorio	Energetico
I composti fitochimici sono:	Nutrienti	Molecole ad attività specifica	Principi alimentari	Vitamine
Per prevenire lo sviluppo del Botulino nei prodotti in scatola è necessario sottoporli a :	Sterilizzazione	Pastorizzazione	Surgelazione	Refrigerazione
Per ricercare la presenza di latte in polvere (vietato) ed eventuali trattamenti termici (non dichiarati), prima della pastorizzazione, quale tra le seguenti prove viene effettuata?:	La prova della perossidasi	La prova della resazurrina	La prova della furosina	La prova della fosfatasi alcalina

L'attività dell'acqua o aw corrisponde al rapporto tra:	La tensione di vapore della soluzione e la temperatura a cui si trova la soluzione	La tensione di vapore della soluzione e la pressione atmosferica	La tensione di vapore della soluzione (alimento) e la tensione di vapore dell'acqua pura	La tensione di vapore della soluzione ed il volume della soluzione stessa
Che cosa s'intende per "acque reflue urbane"?	Acque meteoriche di dilavamento	Le acque che provengono solo da scarichi industriali	Le acque che provengono da scarichi domestici e industriali più le acque di dilavamento	Le acque che provengono solo da scarichi domestici
Le temperature di accrescimento dei microrganismi termofili sono:	45°/70°C	0/25°C	20/45°C	30/37°C
Come si definiscono i microrganismi che crescono solo in assenza di ossigeno?:	Anaerobi obbligati	Anaerobi essenziali	Aerobi obbligati	Aerobi facoltativi
Quale è la temperatura massima di conservazione del pollame?:	+4°C	+7°C	+6°C	+3°C

Quale tra questi riassume quanto previsto dal 2° Principio dell'HACCP?:	Individuazione e analisi dei pericoli	Definizione delle procedure di registrazione	Definizione dei Limiti Critici	Individuazione dei CCP (punti critici di controllo)
Tra le seguenti indicazioni, quali presenta la ragione migliore per l'utilizzo dei taglieri separati per la preparazione di cibi cotti e crudi?:	I sughi dei cibi cotti rendono i taglieri scivolosi	Usare taglieri separati facilita il lavoro	I batteri possono essere trasferiti da un prodotto crudo ad uno cotto mediante tagliere	L'utilizzo dei taglieri separati ne evita l'usura e quindi la contaminazione
In quale tra i seguenti alimenti è possibile ritrovare la salmonella?	Composti di frutta raffreddati	Pollo crudo	Piselli cotti	Lattuga
I microrganismi psicrofili:	Crescono in un ampio intervallo di temperature (0-50°C)	Crescono anche a temperature di frigorifero	Hanno il loro massimo sviluppo tra -2 e 10°C	Hanno il loro massimo sviluppo tra 50 e 65°C
Tra le seguenti affermazioni riferite al botulismo, quale è falsa?:	E' una malattia con il 50% di mortalità	I cibi contaminati sono generalmente le conserve fatte in casa	La tossina è termostabile	Il microrganismo è un anaerobio obbligato
Le carni suine possono causare:	L'amebiasi	Solo la teniasi	La teniasi e la trichinosi	Solo la trichinosi

Quale tra queste è la temperatura minima di cottura delle uova o alimenti a base di uova per la sicurezza igienica?:	65°C	50°C	90°C	52°C
Tra i seguenti effetti di un'atmosfera modificata, indica quello dovuto all'N2 (gli altri sono imputabili alla presenza di CO2 ):	Inibisce l'idrolisi delle pectine	Preserva la nitrosomioglobina (colore rosso)	Rallenta la maturazione dei vegetali	Inibisce gli ormoni vegetali della crescita
Quale è la temperatura massima di conservazione per i salumi?	+ 8 °	+ 6 °	+ 7 °	+ 4 °
La tossicità dei metalli pesanti è diminuita dalla presenza nell'organismo umano di:	Albumine	Metallotioneine	Transferrina	Globuline
Le tossinfezioni propriamente dette, sono malattie:	Causate da alimenti che contengono solo le tossine	Causate da alimenti che contengono microbi patogeni e/o le loro tossine	Causate solo da virus e batteri	Causate da parassiti
A quale temperatura va conservata la quarta gamma?:	$\leq 8^{\circ}\text{C}$	$\leq 4^{\circ}\text{C}$	$\geq 6^{\circ}\text{C}$	$\geq 4^{\circ}\text{C}$

A quale temperatura interna dovrebbero essere cotti alimenti come pollame e prodotti stufati (es. maiale)?:	58°C	<69°C	60°C	>74°C
Tra i seguenti alimenti a quale non è consentito aggiungere additivi?:	Marmellata	Pane in cassetta	Latte fresco pastorizzato	Merendine
Quali tra i seguenti conservanti chimici, inibisce la formazione delle nitrosammine?:	Acido ascorbico	Anidride solforosa	Acido sorbico	Anidride carbonica
Nei pesci che vengono pescati a 3 o più anni di età, si può verificare una contaminazione da:	Mercurio	Cadmio	Piombo	Pesticidi
La cellulosa:	E' un lipide	Indica le ceneri della farina	E' un carboidrato indigeribile per l'uomo	E' un nutriente essenziale
Che cosa presentano spesso i cibi veicolo di contaminazione?	Sapori atipici	Colori anomali e sapori atipici	Caratteri organolettici normali	Odori sgradevoli

La contaminazione crociata si ha quando:	Le soluzioni igienizzanti sono ad opportune concentrazioni	L'addetto non segue le procedure corrette di lavaggio delle mani	La carne cruda viene stoccata sotto prodotti cotti	Differenti taglieri sono utilizzati per alimenti cotti e crudi
E' stato stimato che il 25% di tutte le malattie di origine alimentare è causato da:	Etichettature improprie	Alimenti non stoccati adeguatamente	Scarse pratiche di igiene del personale	Abbigliamento del personale non idoneo
In base alla piramide alimentare della dieta mediterranea 2009 i salumi:	Non vanno consumati	Vanno consumati al massimo 1 volta a settimana	Vanno consumati al massimo 2 volte a settimana	Vanno consumati al massimo 2 volte al mese
Quale tra le seguenti non è causa dell'irrancidimento ossidativo?	Calore	Luce	Vitamina E	Perossidi
Nitrati e nitriti vengono aggiunti alle carni ed ai salumi cotti per:	Impedire la crescita degli stafilococchi	Impedire la crescita del botulino e mantenere il colore rosso	Mantenere morbida la carne	Mantenere il colore rosso
Con quale funzione viene aggiunto l'Acido Ascorbico negli alimenti?	Esaltatore di sapidità	Antiossidante	Antimicrobico	Emulsionante

Cos'è il farro?	Una varietà di frumento	Una varietà di segale	Un ibrido del frumento con la segale	Uno pseudo cereale
Quale è la temperatura massima di trasporto per le carni congelate?	-15°C	-18°C	-0°C	-10°C
La crusca è ricca di:	Amido	Cellulosa	Lipidi	Proteine
Quali dei seguenti microrganismi patogeni potrebbe riprodursi in frigorifero?	Staphilococcus	Salmonella	Clostridium Botulinum	Listeria
La farina integrale:	Ha un tasso di abburattamento del 50%	Si ottiene dal grano duro	E' nutrizionalmente più povera della farina 00	Contiene fibra, vitamine e minerali

Qual' è tra questi il microbo trasmesso più comunemente dalle uova?:	Listeria	Salmonella	Botulino	Stafilococco
Quali tra i seguenti ceppi microbici non vengono aggiunti ai salumi stagionati per favorirne la maturazione?:	Micrococchi	Lattobacilli	Muffe aerofile	Pediococchi
Con che cosa reagiscono le proteine nella reazione di Maillard?:	Con le vitamine	Esclusivamente con gli esosi	Con i composti carbonilici in genere, e preferibilmente con i glucidi	Esclusivamente con il glucosio
Il tasso d'abbruttamento indica:	Farina(Kg) ottenuta da 100kg di grano	Farina(Kg) ottenuta da 200kg di grano	Farina(Kg) ottenuta da 1 tonnellata di grano	Farina(Kg) ottenuta da 500kg di grano
Quale tra queste coppie di ceppi microbici è quella utilizzata di solito per la preparazione dello yogurt?:	B.bifidus e L.acidophilus	L.acidophilus e S.thermophilus	B.bifidus e L.bulgaricus	L.bulgaricus e S.thermophilus
Di che colore devono essere le branchie nel pesce fresco?:	Rosso scuro	Giallino	Rosa pallido	Rosso vivo



La temperatura minima di accrescimento microbico è:	Più elevata per gli psicrofili	Più elevata per muffe e lieviti	Uguale per tutti i microrganismi	Più elevata per i microrganismi termofili
Cibi potenzialmente a rischio dovrebbero essere riscaldati ad una temperatura di:	75°C entro 2 h	60°C entro 2 h	74°C entro 4 h	60°C entro 1 h
Le ceneri di una farina indicano:	L'amido	La parte lipidica	La parte fibrosa	La parte minerale
Nel modello alimentare MyPlate, frutta e verdura:	Non compaiono	Rappresentano la quasi totalità del piatto	Rappresentano metà del piatto	Rappresentano la porzione più piccola del piatto
Quale tra questi riassume quanto previsto dal 3° Principio dell'HACCP?:	Individuazione e analisi dei pericoli	Definizione dei Limiti Critici	Individuazione dei CCP (punti critici di controllo)	Definizione e pianificazione delle azioni correttive
Quale è il range di temperatura massima di conservazione delle verdure fresche?:	Da 0 a +5°C	Da +7 a +9°C	Da +4 a +11°C	Da -2 a +6°C

Gli enzimi presenti in un alimento vengono:	Tutti inattivati a temperature di 50/60°C	Quasi tutti inattivati a 50°C, ma alcuni resistono fino a 100°C	Quasi tutti inattivati a 50/60°C, ma alcuni resistono fino ad 85°C	Tutti inattivati quando si passano i 60°C
La sigla E621 corrisponde a:	Glutammato monosodico	Gomma arabica	Lecitina	BHA
Quale è la temperatura di trasporto per panna o crema di latte?	Da 0 a +4°C	+5°C	Da 0 a +8°C	Da 0 a +7°C
Tra i seguenti additivi, quale non viene aggiunto ai salumi?	Tocoferoli	Anidride solforosa	Nitriti e Nitrati	Acido Ascorbico
La tossicità acuta di una sostanza indica che può:	Provocare sintomi tossici in breve tempo	Dare manifestazioni tossiche gradualmente nel tempo	Causare lesioni irreversibili, spesso letali	Causare intolleranze e allergie
Le dosi massime consentite per nitrati e nitriti di Na e K sono:	150 e 300 mg/kg rispettivamente	150 mg/kg per entrambi	300 e 500 mg/kg rispettivamente	300 mg/kg per entrambi

La temperatura del latte durante la fermentazione lattica (preparazione dello yogurt) è di:	42-44°C	33-35°C	38-40°C	35-38°C
L'abburrattamento avviene tramite:	Macinazione	Setacciatura	Condizionamento	Molitura
Quali tra questi risultano più sensibili alle radiazioni?:	I lieviti	I parassiti	Le muffe	I batteri
Il TDT (tempo di morte termica), è il tempo necessario per:	Uccidere tutti i microrganismi ad una data temperatura, in particolari condizioni	Uccidere tutti i microrganismi presenti in un substrato a 100°C	Uccidere tutte le forme vegetative in 100g di substrato	Sterilizzare completamente 100g di substrato
Gli scombridi, se non freschi, possono provocare intossicazioni alimentari dovute a:	Enterotossine batteriche	Micotossine	Neurotossine batteriche	Istamina

Si definisce l'acqua da "tavola":	Minerale naturale	Minerale gassata	Potabilizzata e imbottigliata	Ricca di bicarbonato
L'endosperma di una cariosside è ricco di:	Amido	Cellulosa	Lipidi	Minerali
Tra i seguenti alimenti, quale può germinare una spora di Clostridium Botulinum?:	Gelati alla crema	Verdure sottoaceto	Verdure sottolio	Ghiacciolo al limone
Come dovrebbero essere disinfettati i taglieri, le affettatrici, i coltelli e gli altri utensili?	Dopo ogni uso	All'inizio del turno di lavoro	Dopo aver affettato vegetali crudi	Quotidianamente, almeno due volte ad intervallo regolare
Quale tra questi riassume quanto previsto dal 6° Principio dell'HACCP?	Definizione delle procedure di monitoraggio	Definizione delle procedure di verifica	Definizione dei Limiti Critici	Definizione e pianificazione delle azioni correttive

La liofilizzazione, rispetto all'essiccamento, presenta una delle seguenti caratteristiche, quale?	Necessita di confezioni ermetiche	Possibile depauperamento in componenti termolabili dell'alimento	Possibili alterazioni dei caratteri organolettici	Umidità residua fino al 15%
Un'appropriata procedura nel lavaggio delle mani, include tutti i seguenti passaggi, ad eccezione di uno, quale?	Chiudere il rubinetto dell'acqua a mani nude	Usare sapone ed acqua corrente calda strofinando vigorosamente per 20 secondi	Lavare bene tutte le parti e risciacquare con acqua corrente	Asciugare le mani con carta a perdere
In base alla piramide alimentare della dieta mediterranea 2009 i dolci:	Non vanno consumati	Vanno consumati al massimo 1 volta a settimana	Vanno consumati al massimo 2 volte a settimana	Vanno consumati al massimo 2 volte al mese
Tra i seguenti microbi, quale fa parte della flora indigena del pesce?	Vibrione del Colera	Botulino E	Stafilococco	Salmonella
Le temperature ottimali di accrescimento dei microrganismi termofili sono:	25/40°C	45/60°C	15/20°C	35/50°C
Quale dovrebbe essere la temperatura dell'acqua in una soluzione disinfettante?	24°C per impedire la dissoluzione del Cloro	66°C per uccidere tutti i batteri patogeni	La più elevata possibile ma tale da essere tollerata dalle mani dell'operatore	Al di fuori della zona di crescita dei microrganismi

Quanto è il valore massimo di nitrati ammesso nelle acque destinate al consumo umano?	50 mg/l	70 mg/l	100 mg/l	10 mg/l
L'albume dell'uovo contiene la seguente sostanza antibatterica:	Ovoalbumina	Conalbumina	Avidina	Lisozima
Quale tra questi riassume quanto previsto dal 5° Principio dell'HACCP?	Definizione delle procedure di monitoraggio	Definizione dei Limiti Critici	Individuazione dei CCP (punti critici di controllo)	Definizione e pianificazione delle azioni correttive
Quale è la temperatura massima di conservazione per gelati alle creme?	-10°C	-12°C	-15°C	-6°C
Quale tra questi riassume quanto previsto dal 4° Principio dell'HACCP?	Individuazione dei CCP (punti critici di controllo)	Definizione dei Limiti Critici	Definizione e pianificazione delle azioni correttive	Definizione delle procedure di monitoraggio
A che cosa è dovuta l'eventuale pericolosità delle materie plastiche?	Ai coloranti	Ai monomeri	Ai polimeri	Agli stabilizzanti

Che tipo di trattamenti tende ad effettuare la moderna industria conserviera?	Trattamenti più lunghi a temperature più alte	Trattamenti più lunghi a temperature più basse	Trattamenti più brevi a temperature più basse	Trattamenti più brevi a temperature più alte
Con la tecnica dell'ultrafiltrazione, che cosa si trattiene nei filtri?	Le sospensioni	Le molecole e gli ioni	Le macromolecole	Le cellule, i colloidi ed i macrocristalli
Per definire un'acqua "oligominerale", quanto deve essere il residuo fisso a 180°C?	Inferiore a 50 mg/l	Superiore a 500 mg/l	Inferiore a 500 mg/l	Inferiore a 5 mg/l
Per il controllo e la prevenzione di malattie ad insorgenza alimentare un fattore chiave è rappresentato dall'operatore. Come deve essere tale figura?	Deve avere il libretto d'idoneità sanitaria	Formato e motivato a seguire le pratiche di sicurezza alimentare previste	Controllato periodicamente dal punto di vista medico sanitario	Interrogato in materia HACCP prima dell'assunzione
Per una loro rapida moltiplicazione di cosa necessitano i batteri?	Cellule viventi per la riproduzione	Alimenti, prevalentemente ma non esclusivamente crudi	Alimenti, umidità e temperature favorevoli	Ossigeno e bassa umidità
Quale è la temperatura massima di conservazione della carne macinata?	+7°C	+6°C	+2°C	+4°C

Quale è la temperatura massima di conservazione per i prodotti surgelati?	-15°C	-10°C	-18°C	-12°C
Tra i seguenti grassi da condimento, quale può andare più facilmente incontro all'irrancidimento idrolitico?	L'olio di sansa	L'olio di semi vari	Il burro	L'olio extra vergine di oliva
Tra i seguenti alimenti, quale non è considerato potenzialmente a rischio?	Uova bollite bene, asciugate e con guscio intatto	Aglio fresco in olio	Burro mondato	Pancetta parzialmente cotta
Come si definisce una produzione agricola in cui vengono utilizzati in maniera corretta e razionale dei pesticidi?	Integrata	Convenzionale	Guidata	Biologica
Gli alimenti si conservano bene a partire da un'aw inferiore a :	0,55	0,75	0,85	0,65
Che cosa s'intende per controllo dei punti critici di controllo?	E' un operazione in cui un'azione correttiva può essere utilizzata per eliminare un pericolo	Identificazione dei rischi e della la loro gravità	E' un operazione in cui un'azione preventiva può essere utilizzata per eliminare, minimizzare, impedire un pericolo	Identificazione dei rischi associati al processo di produzione



Tra le seguenti affermazioni riguardo la Salmonellosi, quale è falsa?	Esistono molte specie di salmonellosi	La fonte principali sono animali malati, ma si trasmette anche da uomo a uomo	I cibi contaminati possono essere uova, carni tritate, latte, frutti di mare, pesci	L'enterotossina prodotta dai batteri viene immediatamente distrutta dal riscaldamento
Quali delle seguenti radiazioni non vengono utilizzate per la conservazione degli alimenti?	Raggi alfa	Raggi beta	Raggi UV	Raggi gamma
Le temperature ottimali di accrescimento dei microrganismi mesofili sono:	25/30°C	30/37°C	15/20°C	70/90°C
Tra i seguenti amminoacidi, quale partecipa alla reazione di Maillard?	Lisina	Metionina	Serina	Glicina
Quale è la temperatura di conservazione di alimenti deperibili cotti da conservarsi freddi (es: arrostiti, paste alimentari fresche con ripieno)?	Non superiori a +10°C	Non superiori a +15°C	Non superiori a +14°C	Non superiori a +12°C
La temperatura minime di accrescimento dei microrganismi mesofili è:	20°C	40°C	50°C	5°C

Quale è la temperatura di trasporto per i prodotti della pesca surgelati?	-10°C	-15°C	-0°C	-18°C
Come si chiama la reazione di alterazione dei lipidi, che porta alla formazione di acidi grassi liberi?	Irrancidimento idrolitico	Irrancidimento ossidativo	Termo degradazione	Irrancidimento chetonico
Qual è l'apporto massimo tollerabile di colesterolo alimentare per un adulto?:	300mg	300g	250g	250mg
In base alla piramide alimentare mediterranea 2009 la carne bianca:	Non va consumata	Va consumata al massimo 1 volta a settimana	Va consumata al massimo 2 volte a settimana	Va consumata al massimo 2 volte al mese
Con i processi di congelamento, le proteine:	Non vengono minimamente alterate	Possono subire la denaturazione	Subiscono la reazione di Maillard	Possono venire idrolizzate
La tossina prodotta dallo Stafilococco Aureo è:	Termolabile	Termostabile	Distrutta a 65°C per qualche secondo	Distrutta a 75°C per qualche minuto
Quale tra questi riassume quanto previsto dal 7° Principio dell'HACCP?	Definizione delle procedure di registrazione	Definizione delle procedure di verifica	Definizione e pianificazione delle azioni correttive	Definizione delle procedure di monitoraggio

Tra i seguenti microrganismi, quali sono meno resistenti ai trattamenti termici?	Cocchi	Muffe	Bacilli	Lieviti
Per quali dei seguenti prodotti alimentari è obbligatoria l'etichettatura nutrizionale?	Solo per i prodotti molto energetici	Solo per i "prodotti dietetici"	Solo per i prodotti con particolari proprietà nutrizionali	Per tutti gli alimenti
L'additivo acido sorbico(E200) è:	Esaltante del gusto	Antimicrobico	Antiossidante	Addensante
Quale dei seguenti batteri può alterare una marmellata?	Acetobacter	Staphilococcus	Leuconostoc	Streptococcus
Come deve presentarsi l'occhio del pesce freschissimo?	Lievemente infossato	Convesso	Piatto	Concavo al centro
Tra le seguenti vitamine, qual è quella più instabile a tutti i trattamenti termici?	La riboflavina	La niacina	L'acido pantotenico	La tiamina
Tra le seguenti affermazioni riferite alle muffe, quale è falsa?	Sono microrganismi anaerobi	Possono produrre tossine	Alcune crescono a temperature di 50°C, quindi resistono a	Si riproducono tramite spore

			trattamenti blandi di pastorizzazione	
Poniamo il caso che mentre il cuoco sta friggendo il pollo, vi accorgete che sta usando le stesse pinze sia per mettere i pezzi crudi che per prelevare quelli cotti. Quale tra queste è la soluzione corretta?	Porre il pollo su una teglia e scaldarla in forno ad una Temperatura >75°C ed istruire il cuoco ad utilizzare pinze diverse per alimenti crudi e cotti	Non intervenire perché la manovra è corretta	Porre il pollo nello scaldavivande perché il calore uccide i batteri	Non intervenire poiché l'olio caldo ucciderà i batteri presenti sulle pinze
La fermentazione alcolica si arresta quando il tasso di alcol etilico raggiunge il:	14-16%	10-12%	18-20%	11-13%
Quale delle seguenti operazioni non fa parte dei consueti trattamenti di cura e correzione del vino nuovo?	Travaso	Aggiunta di alcol etilico	Colmatura	Taglio
Il sistema UHT è un procedimento:	Di pastorizzazione del latte in flusso continuo	Discontinuo di sterilizzazione del latte	Di sterilizzazione del latte in flusso continuo	Di pastorizzazione alta del latte in flusso continuo
La reazione di Maillard è:	Indipendente dai valori di attività dell'acqua e dipende solo dalla temperatura	Favorita da valori intermedi dell'attività dell'acqua	Favorita da bassi valori di attività dell'acqua	Favorita da valori elevati di attività dell'acqua

Quale tra questi riassume quanto previsto dal 1° Principio dell'HACCP?	Individuazione e analisi dei pericoli	Individuazione dei CCP (punti critici di controllo)	Definizione dei Limiti Critici	Definizione delle procedure di registrazione
Sigla dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare:	EFSA	INRAN	HDL	LARN
Come si configurano gli additivi nelle etichette?	Sostanze estranee aggiunte	Ingredienti a tutti gli effetti	Coadiuvanti tecnologici	Contaminanti
La tossina botulinica è una:	Endotossina	Enterotossina	Neurotossina	Aflatossina
Poniamo il caso che la cella della carne surgelata si sia rotta durante la notte e, al mattino, la temperatura del prodotto ha raggiunto i 18°C. Quale tra queste è l'azione correttiva appropriata?	Scartare il prodotto poiché le possibili tossine non saranno distrutte con la cottura	Cuocere immediatamente la carne e ricongelare poiché i batteri verranno eliminati	Ricongelare rapidamente la carne in un'altra cella per controllare la crescita batterica	Utilizzare immediatamente i prodotti
Qual è tra questi alimenti la principale fonte di mercurio?	Il pesce	La verdura	La carne	Le uova

Quale tra queste corrisponde alla definizione di: "trattamento effettuato alla temperatura di 150°C per pochi secondi iniettando vapore surriscaldato nel prodotto liquido sfuso".	Pastorizzazione alta	UHT indiretto	Liofilizzazione	HTST
Secondo quale tra queste analisi si esegue una valutazione qualitativa della sostanza grassa dei formaggi?	La gascromatografia della frazione lipidica (esteri metilici degli AG)	Il metodo Gerber	Il metodo Soxhlet	Il metodo Schmid, Bondzynski, Ratzlaff (metodi ponderali e gravimetrici)
La maggior parte degli alimenti freschi congela a temperature comprese tra:	0 e 0,5°C	-0,5 e -4°C	-3 e 0,6°C	-1,5 e -6°C
A quale temperatura viene effettuata l'idrogenazione dei grassi da destinare alla preparazione di margarine?	>200°C	150-185°C	170-180°C	>180°C
Quando si utilizzano spugne per pulire le superficie di contatto con il cibo, queste dovrebbero essere:	Lavate, risciacquate e passate in soluzione disinfettante	Risciacquate solo con acqua fredda	Risciacquate solo con acqua calda	Buttate ogni volta che si cambia superficie
Quale tra queste corrisponde alla definizione di: "trattamento termico atto a distruggere tutti i microrganismi che possono riprodursi durante lo stoccaggio o la distribuzione"?	Trattamento generico di pastorizzazione	Trattamento generico di cottura	Trattamento generico di sterilizzazione	HTST

A quale tra i seguenti alimenti, non è consentita l'aggiunta di coloranti?	Vini aromatizzati	Caramelle	Succhi di frutta	Insaccati
Quale dei seguenti è un uso appropriato per i guanti in plastica?	Cambiare i guanti nelle stesse circostanze in cui si laverebbero le mani	Indossare i guanti in sostituzione del lavaggio delle mani	Cambiare i guanti ogni ora	Lavare il guanto come si lavano le mani
Si definisce per le colture agricole "intervallo di sicurezza", il tempo che intercorre tra:	L'uso di un fitofarmaco e di un altro	L'ultimo trattamento e la raccolta	La semina ed il primo trattamento	Un trattamento e l'altro
La catena del freddo dei surgelati prevede che i prodotti, dal momento della fabbricazione a quello del consumo, non debbono mai essere portati a temperature superiori a:	-18°C	-20°C	-10°C	-15°C
Quali tra questi sono additivi che: "rendono possibile la formazione o il mantenimento di una miscela omogenea di due o più fasi immiscibili"?	Gelificanti	Antiagglomeranti	Emulsionanti	Stabilizzanti
I protozoi sono:	Parassiti unicellulari	Parassiti pluricellulari	Batteri patogeni	Virus

<p>Poniamo il caso che un operatore riporti la temperatura degli alimenti, presenti nel bagnomaria durante lo sporzionamento, e che questa sia scesa a 55°C. Quale è, tra queste l'azione correttiva appropriata?</p>	<p>Continuare a servire il prodotto poiché 2/3 sono già stati utilizzati</p>	<p>Riscaldare il cibo a &gt;75°C e regolare la temperatura del bagnomaria per mantenere una temperatura &gt;65°C</p>	<p>Scartare il cibo perché ha raggiunto una zona di temperatura a rischio</p>	<p>Riportare il bagnomaria a 66°C e controllare la temperatura per 30 minuti</p>
<p>Tra le seguenti alterazioni, quale potrebbe essere conseguenza dei trattamenti di calore?</p>	<p>Fermentazione degli zuccheri</p>	<p>Imbrunimento enzimatico</p>	<p>Irrancidimento ossidativo dei grassi</p>	<p>Irrancidimento idrolitico dei grassi</p>
<p>Per disinfettare in modo appropriato, quali fasi tra queste, dovrebbe seguire un addetto?</p>	<p>Usare un igienizzante a doppia forza non è necessario lavare</p>	<p>Lavare con acqua calda e detersivo, sciacquare con acqua pulita, pulire con strofinaccio</p>	<p>Lavare con acqua calda e detersivo, disinfettare, sciacquare con acqua pulita, asciugare all'aria</p>	<p>Rimuovere i residui di cibo visibili, lavare con acqua calda e detersivo, sciacquare con acqua pulita, disinfettare, risciacquare, asciugare all'aria o con carta a perdere</p>
<p>Su quanti principi si basa il sistema HACCP?</p>	<p>7</p>	<p>3</p>	<p>8</p>	<p>5</p>



Un alimento a rischio di tenie:	Uova	Verdure	Carne bovina	Pesce
Possibili alimenti contaminati da aflatossine:	Uova	Cereali e sfarinati	Carne cruda	Pesce d'allevamento
Usando i Principi dell'HACCP, quale dei seguenti è il metodo migliore per giudicare se un pollo è cotto?	Dall'esame del calore e dall'aspetto della superficie	Utilizzando il Termometro inserito al centro del pollo	Tagliando il pollo tra la coscia ed il petto per vedere se il succo è chiaro	Utilizzando un contaminuti per stabilire la durata della cottura
Quale è la temperatura di trasporto per il latte pastorizzato in confezioni?	Da 0 a +4°C	Da 0 a +8°C	Da 0 a +7°C	Da -1 a +2°C
Quanti grammi di fibra totale sono contenuti approssimativamente in 30 g di biscotti integrali?	15	30	8	44
Quante calorie sono contenute approssimativamente in 250 g di barbabietole rosse?	25	48	38	20
Quale dei seguenti alimenti contiene le maggiori quantità di grassi saturi?	Lardo	Olio di oliva	Olio di semi di soia	Burro

Quante calorie sono contenute approssimativamente in 170 g di sogliola fresca?	366	249	141	83
Quante calorie sono contenute approssimativamente in 25 g di marmellata?	222	111	56	23
Quale delle seguenti vitamine è detta anche acido ascorbico?	Vitamina E	Vitamina C	Vitamina D	Vitamina B12
Quante calorie sono contenute approssimativamente in 150 g di sovra cosce di pollo con pelle, crude?	340	294	196	438
Quale tra queste non è una vitamina liposolubile?	H	A	E	D
Il maltosio:	E' formato da glucosio e fruttosio	E' formato da lattosio e saccarosio	E' composto da due unità di glucosio	E' un monosaccaride
Perché la carne vecchia diventa grigiastra?	Perché la Mioglobina si denatura ed il Ferro si ossida	Perché i grassi irrancidiscono	Perché le proteine si denaturano	Perché la Mioglobina si denatura ed il Ferro si riduce

La prevenzione del verme Anisakis nel pesce crudo si fa tramite:	Cottura a 75°C al cuore	Salatura	Marinatura	Surgelazione
Quale fra questi cibi può essere consumato liberamente da un diabetico?	Albicocche secche	Fichi secchi	Castagne	Fiori di zucca
Quante calorie sono contenute approssimativamente in 100 g di latte UHT intero?	152	95	103	63
Indica la quantità di energia in 1g di Proteine o Protidi:	9 Kilocalorie	7 Kilocalorie	4 Kilocalorie	5 Kilocalorie
Quanti grammi di Lipidi sono contenuti approssimativamente in 30 g di olio extra vergine d'oliva?	30	40	50	20
Il saccarosio è un disaccaride formato da:	Due molecole di glucosio	Destrosio e glucosio	Fruttosio e glucosio	Amilosio e amilopectina
Quante kcal contiene 1 g di alcol?	7	15	11	23

Quanti grammi di Lipidi sono contenuti approssimativamente in 200 g di salmone fresco?	24	12	34	8
L'acidità dell'olio extravergine d'oliva è espressa in:	Acido ascorbico	Acido oleico	Acido linoleico	Acido linolenico
Quale tra questi acidi grassi non è omega 6?	Gamma-Linolenico	Arachidonico	Linoleico	Alfa-linolenico
Quanti grammi di fibra totale sono contenuti approssimativamente in 80 g di ceci secchi crudi?	11	23	45	35
Quanti grammi di fibra totale sono contenuti approssimativamente in 250 g di carote crude?	8	34	18	22
Quanti grammi di fibra totale sono contenuti approssimativamente in 150 g di mele?	40	4	14	24

Considerando che un uovo di gallina pesa in media 61 g, quante calorie sono contenute approssimativamente in 1 uovo?	256	78	128	156
Quanti grammi di proteine sono contenuti approssimativamente in 80 g di mozzarella di vacca?	22	11	36	88
Un oligosaccaride è formato dall'unione di quanti monosaccaridi?	10/100	3/9	1/2	100/1000
Quanti grammi di fibra totale sono contenuti approssimativamente in 40 g di fette biscottate integrali?	2	24	12	10
Quanti grammi di Carboidrati sono contenuti approssimativamente in 250g di carote crude?	8	19	38	50
Quante calorie sono contenute approssimativamente in 150 g di dentice crudo?	202	300	151	401

Come si presentano i grassi saturi a temperatura ambiente?	Idrogenati	Gassosi	Esterificati	Solidi
Quale delle seguenti vitamine può essere prodotta autonomamente dal corpo?	Vitamina K	Vitamina C	Vitamina D	Vitamina B6
Quanti grammi di Carboidrati sono contenuti approssimativamente in 80 g di pasta all'uovo?	63	117	40	78
Indica la quantità di Energia in 1g di Lipidi:	7 Kilocalorie	9 Kilocalorie	5 Kilocalorie	4 Kilocalorie
Quale tra i seguenti alimenti a parità di peso, ha il contenuto maggiore di Fenilalanina?	Ceci	Fruento	Fagioli	Fave
Quale dei seguenti alimenti contiene la minore quantità di grassi saturi?	Olio di oliva	Burro	Olio di semi di soia	Lardo

Quante calorie sono contenute approssimativamente in 100 g di latte UHT parzialmente scremato?	163	103	46	95
Quante calorie sono contenute approssimativamente in 200 g di seppie crude?	108	216	144	62
Quale tra questi alimenti, a parità di peso, contiene più zuccheri semplici?	Pane tipo rosetta	Riso Soffiato	Pasta all'uovo	Pizza bianca
Quanti grammi di Lipidi sono contenuti approssimativamente in 150 g di lombo di maiale?	11	5	21	55
Scegli la definizione corretta. Il ferro:	Nella forma non EME (3+) è più facilmente assorbibile	E' un componente essenziale dell'emoglobina	Viene maggiormente assorbito in presenza di fibra	Viene maggiormente assorbito in presenza di caffeina
Il colesterolo è contenuto in tutti i seguenti alimenti eccetto uno, quale?	Bianco dell'uovo	Manzo	Olio di semi	Fegato di vacca

Quanti grammi di fibra totale sono contenuti approssimativamente in 150 g di kiwi?	17	3	25	30
Quale tra queste è una vitamina idrosolubile?	H	D	K	A
Quale tra queste è una fibra alimentare non solubile?	Galattomannani	Lignina	Pectina	Mucillagini
Quale tra queste non è una vitamina idrosolubile?	H	A	B6	B12
I composti organici costituiti da uno o più polipeptidi sono detti:	Carboidrati	Lipidi	Proteine	Vitamine



Quale dei seguenti nutrienti ha il maggior potere calorico?	Alcol	Lipidi	Carboidrati	Proteine
Quale tra questi alimenti, a parità di peso, ha l'indice glicemico più alto?	Zucca	Riso soffiato	Cornflakes	Cracker
Quale tra i seguenti alimenti a parità di peso, ha il contenuto maggiore di Leucina?	Pasta di semola	Mais	Farro	Grano saraceno
Quale tra le seguenti combinazioni è utile per prevenire le malattie cardiovascolari?	Mangiare meno grassi saturi e più grassi polinsaturi	Mangiare meno grassi polinsaturi e più grassi saturi	Mangiare meno proteine e più grassi idrogenati	Mangiare meno grassi a media catena e più olii tropicali
Quale tra questi acidi grassi è omega3?	Eicosaenoico	Oleico	Butirrico	Eicosapentenoico

Quale tra questi cereali, a parità di peso, contiene più fibra insolubile?	Grano saraceno	Orzo	Farro	Riso
Quali dei seguenti piatti contiene una maggiore quantità di vitamina A?	Polenta e stoccafisso	Patate arrosto con salsiccia	Insalata russa	Fegato di vitello al limone e puré di patate
Quale tra questi alimenti, a parità di peso, ha l'indice glicemico compreso tra 20-40?	Mela	Yogurt scremato	Gelato	Cocomero
Tra le seguenti tipologie di formaggio, a parità di peso, quale ha maggiore contenuto di colesterolo?	Formaggio cremoso spalmabile	Fontina	Pecorino romano	Grana
Quale tra i seguenti alimenti a parità di peso, ha il contenuto maggiore di Alanina?	Sarde	Riso	Merluzzo	Crescenza
In materia di carboidrati, quale tra queste affermazioni, è vera?	Contengono al loro interno due atomi di azoto	Si dividono in semplici e complessi	Si dividono in essenziali e non essenziali	Contengono al loro interno un atomo di zolfo

Qual è il minerale più abbondante nel corpo umano?	Ferro	Calcio	Magnesio	Fosforo
I composti organici insolubili in acqua e solubili in solventi non polari sono detti:	Vitamine	Proteine	Lipidi	Carboidrati
Tra le seguenti tipologie di latte, a parità di peso, quale ha minore contenuto di colesterolo?	Latte di capra	Latte di vacca scremato	Latte di vacca parzialmente scremato	Latte di vacca intero
I composti la cui formula chimica è $C_n(H_{2n})_n$ sono chiamati:	Grassi polinsaturi	Grassi saturi	Carboidrati	Proteine
Quale tra queste non appartiene alla fibra alimentare solubile?	Pectina	Alghe	Mucillagini	Cellulosa
Quali tra questi legumi secchi, a parità di peso, contiene più zuccheri semplici?	Ceci secchi	Fave fresche	Lenticchie in scatola	Piselli secchi
Tra le seguenti tipologie di carni trasformate, a parità di peso, quale ha maggior contenuto di colesterolo?	Speck	Prosciutto cotto	Prosciutto crudo	Bresaola

L'indice glicemico:	Aumenta se ai carboidrati si associano le fibre	Del glucosio è maggiore del fruttosio	Indica i livelli di glicemia nei diabetici	E' un sinonimo di carico glicemico
I carciofini sott'olio sono un prodotto di:	I gamma	II gamma	III gamma	IV gamma
i prodotti ADAP sono alimenti:	Fortificati	Destinati ad un'alimentazione particolare	Integrali per bambini	Aromatizzati con alimenti probiotici
La vitamina C:	E' detta anche acido ascorbico	Un suo eccesso causa lo scorbuto	Viene accumulata nell'organismo sotto forma di provitamina	E' contenuta principalmente nel pesce
Quale dei seguenti nutrienti è necessario per la visione crepuscolare?	Zinco	Ferro	Vitamina B12	Vitamina A
Quale tra queste è una fibra alimentare solubile?	Gomme	Lignina	Emicellulosa	Cellulosa

Tra le seguenti tipologie di prodotti della pesca, a parità di peso, quale ha minore contenuto di colesterolo?	Orata fresca	Salmone fresco	Merluzzo fresco	Sgombro
Quale di queste non è una funzione della fibra alimentare?	Fornisce energia all'organismo	Aumenta la motilità intestinale	Riduce l'assorbimento di colesterolo	Può essere solubile o insolubile
L'unione di acidi grassi e glicerolo origina:	Il collagene	Un lipide	Una vitamina	Un integratore dietetico a basso costo
Il lattosio:	E' un monosaccaride	E' formato dall'unione di due molecole di galattosio	E' un disaccaride	Rientra nella classe dei polialcoli
L'amido, il glicogeno e la cellulosa:	Sono monosaccaridi	Contengono idrogeno, ossigeno e azoto	Sono polisaccaridi	Sono disaccaridi
Il termine "nutraceutico" significa:	Curarsi col cibo	Consumare cibi light	Consumare cibi biologici	Nutrirsi con prodotti di gamma

Quale tra questi alimenti è una buona fonte di fibra insolubile?	Broccoli	Fave	Verza	Carciofi
Il contenuto di colesterolo nel burro light è:	inferiore almeno del 10%	inferiore almeno del 20%	inferiore almeno del 30%	tutte le precedenti
Uno yogurt è un alimento	Prebiotico	Probiotico	Novel food	Convenience food
Gli alimenti ricchi in antiossidanti sono considerati:	Functional food	Probiotici	Novel food	Probiotici

<p>Che cosa stabilisce il Reg. (CE) 178/2002?</p>	<p>I principi ed i requisiti generali della legislazione alimentare, l'istituzione dell'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare e procedure nel campo della sicurezza alimentare</p>	<p>Solo i principi ed i requisiti generali della legislazione alimentare</p>	<p>Solo l'istituzione dell'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare</p>	<p>Norme per l'etichettatura alimentare</p>
<p>A norma di quanto prevede il Reg. (CE) 1169/2011 per quali alimenti non è richiesto un elenco degli ingredienti?</p>	<p>Per gli alimenti che comprendono un solo ingrediente a condizione che la denominazione dell'alimento sia identica alla denominazione dell'ingrediente oppure consenta di determinare chiaramente la natura dell'ingrediente</p>	<p>Per gli ortofrutticoli freschi, comprese le patate anche se sbucciati o tagliati</p>	<p>Per gli aceti di fermentazione provenienti esclusivamente da un solo prodotto di base, anche se siano stati aggiunti altri ingredienti</p>	<p>Per i formaggi, il burro, il latte e le creme di latte fermentati anche se siano stati aggiunti ingredienti diversi dai prodotti derivati dal latte</p>

I frutto- oligosaccaridi sono:	Vitamine essenziali	Prebiotici	Probiotici	Additivi chimici
Ai fini del Reg. (CE) 1169/2011 per "ingrediente" si intende qualunque sostanza o prodotto ancora presente nel prodotto finito, anche se sotto forma modificata:	esclusi gli aromi gli enzimi alimentari	i residui non sono considerati come ingredienti	compresi i residui	esclusi gli aromi e gli additivi alimentari
Il malassorbimento e' un fenomeno di tutte le seguenti condizioni morbose, eccetto	Malattia celiaca	Sprue tropicale	Adenoma villosa intestinale	Insufficienza pancreatica



La tossinfezione alimentare da salmonelle ha un periodo di incubazione di:	2-4 ore	6-24 ore	2-3 giorni	6-10 giorni
Quale tra questi cibi e' piu' ricco in aminoacidi essenziali?	Lenticchie	Avena	Uova	Carote
Il gelato si può considerare un alimento?	No, poiché contiene solo acqua e zucchero	Sì, poiché contiene molti nutrienti	No, è solo una leccornia	Dipende dal tipo di gelato
L'alimento supplementato:	Dà più energia	Contiene nutrienti o non nutrienti aggiunti e non presenti allo stato nativo	Contiene nutrienti già presenti di cui è incrementata la concentrazione	E' un alimento funzionale
Dove avviene la sintesi proteica?	nel nucleo cellulare	nei ribosomi	nei mitocondri	nei lisosomi

Quale dei seguenti alimenti non è digerito normalmente nel deficit congenito di lattasi?:	Pane di frumento	Stracchino	Frutta	Funghi
Quale dei seguenti alimenti ha il maggior contenuto di sodio?	prosciutto	provolone	burro	merluzzo
Che cosa si intende per alimento:	Ogni sostanza che contiene nutrienti	Ogni sostanza non tossica	Un singolo nutriente	Solo un prodotto trasformato
I fitosteroli :	Riducono la glicemia	Riducono i livelli nel sangue dell'LDL colesterolo	Riducono l'ipertensione	Favoriscono la formazione dell'LDL colesterolo
Contiene più calorie 1 g di zucchero o 1 g di olio?	Contengono le stesse calorie	Ne contiene più lo zucchero	L'olio ne contiene più del doppio	L'olio ne contiene meno

Il beri-beri è dovuto alla deficienza di:	riboflavina	acido nicotinico	tiamina	acido pantotenico
L'olio di semi è meno grasso dell'olio di oliva?	Si, l'olio di semi è meno grasso	Dipende dal tipo di olio di semi	Gli olii sono una miscela di trigliceridi e contengono tutti la stessa quantità di grasso	No, l'olio di semi è più grasso
L'acroleina	E' una sostanza benefica	Si forma a temperature inferiori al punto di fumo	Si forma per alterazione dei carboidrati	E' tossica per il fegato
La vitamina A (retinolo)	è una vitamina idrosolubile	e' particolarmente consigliata durante i primi mesi di gravidanza	viene trasportata nel flusso ematico legata ad una proteina, la Retinol Binding Protein (RBP)	tutte false tranne la 3

Che cosa si intende per bisogno proteico minimo?	la quantità di proteine che deve essere apportata in una razione caloricamente sufficiente per sopperire alle necessità plasmatiche dell'individuo	la quantità minima di proteine indispensabile per mantenere l'equilibrio del bilancio di azoto	una quantità di proteine che sviluppino non meno di 800 Kcal al giorno	la quantità di proteine contenute in 90 g di carne
Quale delle seguenti affermazione è falsa?	La pastorizzazione distrugge tutti i patogeni nel latte	La stassanizzazione non altera i caratteri organolettici del latte	La pastorizzazione distrugge le spore dei batteri proteolitici	La sterilizzazione distrugge gli enzimi del latte
Il processo di pastorizzazione può essere ritenuto efficiente quando:	distrugge le spore dei bb. Proteolitici	non altera i caratteri organolettici del latte	distrugge tutti i patogeni del latte	permette di distinguere il latte pastorizzato da quello crudo
Quale è l'enzima selettivamente impegnato nella digestione del lattosio?	amilasi	lipasi pancreatici	fosforilasi	lattasi

Quale tra i seguenti alimenti è più ricco di colesterolo?	Carne	Uovo	Margarina	Latte
La vitamina C, essendo un agente riducente:	Favorisce l'assorbimento del ferro	È indifferente per l'assorbimento dei metalli	Inibisce l'assorbimento del ferro	Favorisce l'assorbimento del cobalto
Nella dieta la presenza di vitamine e sali minerali e' indispensabile per	la formazione della ossa	il trasporto dell'ossigeno ai tessuti	la catalisi di gran parte delle reazioni metaboliche	tutte vere
Cosa sono la semola e la farina?	Sono prodotti della macinazione del farro	La semola, rispetto alla farina, è uno sfarinato a granulometria più fine	La farina è ciò che rimane dopo la setacciatura della semola	Sono entrambe prodotto della macinazione e abburattamento del frumento; la semola si ottiene da grano duro, la farina da quello tenero
Quale delle seguenti funzioni non e' propria della cobalamina?	Sintesi del collagene	Conversione del triptofano in niacina	Rilascio degli ormoni dello stress	Tutte

<p>Additivi e coadiuvanti tecnologici sono la stessa cosa?</p>	<p>no, i primi sono sostanze chimiche aggiunte agli alimenti per conservarli nel tempo, i secondi si utilizzano durante la lavorazione delle materie prime per agevolarne la trasformazione</p>	<p>si, sono prodotti che residuano negli alimenti trasformati, con grave rischio per il consumatore</p>	<p>si, basti pensare al caso dell'anidride solforosa per capire l'identita' dei due termini</p>	<p>si, entrambi servono a nascondere processi di lavorazione difettosi</p>
<p>La digestione e l'assorbimento dei grassi richiede tutti questi fattori meno uno, quale?</p>	<p>l'idrolisi ad opera della lipasi</p>	<p>l'azione della prolinasi</p>	<p>l'azione dei sali biliari</p>	<p>la formazione di micelle</p>
<p>Nell'etichetta di un alimento biologico deve essere riportato:</p>	<p>Bio</p>	<p>Biologico</p>	<p>Da agricoltura biologica</p>	<p>Da agricoltura naturale</p>
<p>Il termine aroma naturale si riferisce a:</p>	<p>Un additivo</p>	<p>Una sostanza i cui componenti sono naturali almeno per il 90%</p>	<p>Una sostanza con codice E</p>	<p>Una sostanza i cui componenti sono naturali almeno per il 95%</p>

Quale delle seguenti molecole e' prodotta durante il ciclo di Krebs:	Anidride carbonica	Etanolo	Glucosio	Lattato
La forma attiva della vitamina D3 e':	ergosterolo	1-25 diidrossicolecalciferolo	colecalfiferolo	7 deidrocolesterolo
Quali sono i due piu' importanti polisaccaridi dal punto di vista nutrizionale?	Amido-glicogeno	Fruttosio-glucosio	Maltosio-galattosio	Difosfoinositide-cefalina
Per la preparazione degli ortaggi e' preferibile:	la cottura a vapore	immergerli in poca acqua fredda	immergerli in abbondante acqua bollente	tutte le risposte sono esatte
In base a quale parametro vengono classificate le acque minerali?	sapore	gas disciolto	quantita' e qualita' dei sali: residuo secco e tipo di sale preponderante	proprietà terapeutiche
Spesso l' obesita' e' rilevabile in soggetti affetti da:	M. di Addison	Iperinsulinismo	M. di Simmonds	Diabete giovanile

Perche' alcune vitamine liposolubili danno fenomeni di tossicita' da iperdosaggio?	Per la ridotta efficienza degli enzimi addetti al loro catabolismo	Per la loro natura lipofila che le fa accumulare nei depositi adiposi	Formano aggregati stabili con le proteine	Non vengono eliminate dal rene
Quale dei seguenti composti non e' un disaccaride?	raffiniosio	maltoso	isomaltoso	trealosio
Per il gruppo di alimenti: latte e derivati quante porzioni sono consigliate giornalmente?	1 porzioni/die (di cui 1 di latte UHT)	3-4 porzioni/die (2 di latte e 2 di formaggio)	Quante piu' porzioni si puo' perche' il latte e' un alimento completo	Almeno 2-3 porzioni/die
Per la peculiarita' degli apporti nutritivi, quante porzioni di ortaggi e frutta dovrebbero essere consumate giornalmente?	Nessuna, possono essere sostituiti dai cereali e dai legumi	1 porzione/die	3-5 porzioni/die	2 porzioni/die
E' una contaminazione di tipo fisico:	Inquinamento da metalli pesanti	Inquinamento radioattivo	Inquinamento da pesticidi	Inquinamento da idrocarburi
La sigla LMR riferita ad un contaminante indica:	Livello medio di residuo	Limite di Massimo Residuo	Livello Minimo Raccomandato	Nessuna delle precedenti
I batteri a forma di virgola sono detti:	Cocchi	Stafilococchi	Vibrioni	Bacilli



I prioni sono:	Funghi microscopici	Proteine infettive	DNA modificato	Batteri primitivi
Le contaminazioni terziarie degli alimenti si verificano a livello di:	Produzione della materia prima	Consumo nella ristorazione collettiva	Produzione industriale del prodotto	Conservazione del prodotto
La disinfezione è un'operazione che:	Distrugge gli organismi pluricellulari	Distrugge la maggior parte dei microrganismi patogeni	Elimina dall'ambiente insetti e roditori	Deterge le superfici
I tagli di carne bovina di prima categoria sono ricavati dalle parti:	Posteriori	Anteriori	Addominali	Viscerali
La carne è un alimento :	Ricco di proteine	Ricco di vitamine	Solo quella di manzo è ricca di proteine	
I molluschi (es. ostriche, cozze, ecc.) filtrano l'acqua attraverso il corpo e:	intrappolano i batteri patogeni	possono trasmettere malattie se la polpa è consumata cruda	entrambe le affermazioni precedenti	
Fra i sotto elencati tagli di carne bovina quale è considerato il più pregiato:	Scamone	Girello	Filetto	Petto

La farina tipo "00" è ottenuta dalla macinazione di:	segale	riso brillato	grano tenero	
Che cosa differisce una farina 0 rispetto ad una 00	il colore	la granulometria	la varietà di un grano	
Il semolato è ottenuto dalla macinazione di:	risone	grano duro	orzo	
Per la preparazione di insalata di riso è opportuno impiegare la varietà:	superfino	comune	parboiled	
Gli zuccheri grezzi che si trovano in commercio sono ottenuti dalla lavorazione della;	barbabietola	canna da zucchero	patata	
L'acidità dell'olio extravergine di oliva non deve essere superiore a:	0,50%	0.8%	2%	1%
Il latte fresco pastorizzato viene termicamente trattato a quale possibile temperatura?:	inferiore a 50°C	superiore a 120°C ma inferiore a 130°C	di circa 60°C	di circa 40%

Lo yogurt è ottenuto dal latte mediante trasformazione del :	grasso in particelle finissime assai digeribili	lattosio in acido lattico ad opera dei lattobacilli	complesso vitaminico ad opera degli enzimi	
Il formaggio è ottenuto dalla:	coagulazione del latte con caglio	separazione del siero ad opera del sale	sedimentazione dell'albumina ad opera del calore	
La ricotta è:	un latticino	un formaggio grasso	un formaggio stagionato	
Le uova vengono classificate in base a:	Contenuto in colesterolo	Consistenza del tuorlo	Peso	Contenuto in proteine
Quale dei sotto elencati prodotti rientra tra gli insaccati venduti cotti:	Prosciutto cotto	Mortadella	Bresaola	Salame
Fra le seguenti carni quale risulta particolarmente adatta per l'alimentazione dei bambini e delle persone anziane:	coniglio	Faraona	Vitello	Manzo
Quali delle seguenti carni necessita di una frollatura spinta:	Bovino adulto	Agnello	Maiale	Pollo

Nel pesce fresco le branchie sono:	Rosse , chiuse, umide	Biancastre, aperte, secche	Aderenti, opache, rigide	Opalescenti, rigide,aperte
L'affumicatura è una tecnica di lavorazione particolarmente applicata per la conservazione di:	Salmoni, aringhe	Tonni, merluzzi	Acciughe, sardine	Tonni,sardine
Il merluzzo è un pesce:	Poco digeribile	Povero di grassi	Grasso	Ipervitaminico
Il salmone è un pesce:	Magro molto digeribile	Grasso	Semigrasso	Dalle carni poco saportite
Fra gli ortaggi sotto elencati risultano particolarmente ricchi di proteine:	Peperoni, pomodori	Legumi (fagioli,soia)	Zucchine , patate	
Quali dei seguenti frutti sono agrumi ?	Datteri	Lamponi	Pompelmi	
Contengono meno sali minerali le acque:	Oligominerali	Minimamente mineralizzate	Minerali	Naturalmente effervescenti

Il vino è ottenuto dalla:	Fermentazione del mosto d'uva	Distillazione del mosto d'uva	Pigiatura e pastorizzazione del mosto d'uva	
Il distillato di vino è denominato	Vodka	Brandy	Whisky	
La vodka è ottenuta dalla fermentazione e distillazione di	Patate e cereali	Cereali e bacche di ginepro	Cereali e canna da zucchero	
La grappa è ottenuta dalla distillazione di:	Vino	Vinacce	Zucchero di canna	
Lo shaker è uno strumento fondamentale per la preparazione di:	Aperitivi caldi	Cocktails	Zabaglione	
La birra è ricavata dalla fermentazione di:	Amido e cereali non maltati	Malto d'orzo e altri cereali	Fecola di patate	
L'aroma tipico della birra è conferito da:	luppolo	zafferano	ricino	
Per fare un buon caffè al bar occorrono:	9 grammi di caffè	7 grammi di caffè	5 grammi di caffè	

L'acido grasso maggiormente presente nell'olio di oliva è:	Linolenico	Linoleico	Oleico	Palmitico
Il cioccolato extra contiene:	Almeno il 20% di cacao	Almeno il 45% di cacao	Almeno il 45% di burro di cacao	Almeno il 35% di cacao
L'aceto è un prodotto derivato dalla fermentazione acetica di:	Distillati	Birra e sidro	Vino	Acquavite
Che cosa è un'acqua minerale?:	Un'acqua gassata	Un'acqua con proprietà salutari	Un'acqua trattata	Un'acqua naturalmente effervescente
Quale delle seguenti bevande è detta nervina?:	Cioccolata	Caffè d'orzo	Tamarindo	Succo di frutta
Una miscela di alcol, acqua, zucchero, aromi e coloranti è:	Un distillato	Un liquore	Uno sciroppo	
L'alcol per uso alimentare è:	Etilico	Metelico	Amelico	
Che cosa è il Cognac?:	Un vino speciale	Un distillato di vino francese	Un liquore	

Quale di questi alcolici è un distillato di vino?	La grappa	Il Brandy	Il vermouth	
La disinfestazione è un'operazione che:	Distrugge i virus gastro-enterici	Previene l'inquinamento da pesticidi	Distrugge i microrganismi patogeni	Elimina dall'ambiente animali potenziali vettori di malattia
Per grado alcolico si intende:	La proporzione alcol/zucchero	La percentuale in volume di alcol presente	Le calorie sviluppabili dall'alcol presente	
Quale fra le seguenti alterazioni è un difetto del vino?	Filante	Intorbidamento	Fioretta	Girato
Il latte parzialmente scremato ha un contenuto di grasso di circa:	0,5-0,8%	1,5-1,8%	3-3,2%	4-5%
Che cosa si intende con il termine generico "latte":	Il latte di vacca	Il latte materno	Il latte di capra	Tutti i tipi di latte

Che cosa si intende per bisogno di un nutriente:	La quantita' richiesta da un organismo per mantenere lo stato di buona nutrizione	La quantita' necessaria per coprire il bisogno a livello di popolazione	La quantita' di assunzione raccomandata	La media dei bisogni di una popolazione
Quali delle seguenti malattie si puo' trasmettere per via oro-fecale:	Rabbia	Morbillo	Epatite A	Leptosirosi
Solo una delle seguenti condizioni NON e' associata alla carenza di vitamina A. Indicare quale:	ipercheratosi	livelli incrementati di vitamina D	morbo celiaco	anemia sideropenica
Il prodotto finale del metabolismo purinico nell'uomo e':	Xantina	Allantoina	Urea	Acido urico
In quale ambito di temperatura e' pericoloso di solito conservare la carne cotta?	-18-8 gradi C	0-5 gradi C	63-68 gradi C	10-60 gradi C
Quale delle seguenti condizioni inibisce il rilascio dell'ormone antidiuretico?	stress da ustioni o da interventi chirurgici	meningite acuta batterica	nicotina	alcool
Il glutine e' costituito da:	Gliadina e Glutelina	Amido	Lipidi	Albumine



Le carni congelate a - 18 gradi centigradi mantengono inalterati i loro caratteri organolettici ed il loro valore nutritivo per circa:	3-6 gg	2-3 settimane	1-2 mesi	8-12 mesi
La refrigerazione uccide tutti i batteri pericolosi che possono essere presenti negli alimenti?	No, ma mantiene freddi gli alimenti, cosi' che i batteri non si moltiplicano	Uccide alcuni batteri che sono sensibili alle basse temperature	Li uccide tutti	Al contrario, ne favorisce la crescita
Un addetto con un taglio al dito puo' causare un rischio di malattia di origine alimentare, specie con questi microrganismi:	Salmonella	Clostridium perfringens	Bacillus cereus	Staphylococcus aureus
La carenza di vitamina PP quale evidenza clinica produce?	Xeroftalmia	Cheilosi	Osteomalacia	Pellagra
Cosa indicano le sigle: Apo-E ed Apo-B100?	proteine implicate nel trasporto ematico dei grassi	proteine che unendosi ai coenzimi formano gli oloenzimi	proteine che trasportano vitamine	forme inattive della vit.E e del complesso B
Quali di questi fattori include la scelta di alimenti?	Individuali	Genetici	Psico-fisiologici	Tutti

La carenza di acidi grassi polinsaturi essenziali provoca:	la sindrome di Danohen	la sindrome di Burr	la sindrome di Cockague	la sindrome di Barraquer-Simmons
Per il bambino gli amminoacidi essenziali sono:	Otto	Dieci	Dodici	Venti
Il saccarosio e' un:	Beta-D-fruttofuranosil-alfa-D-glucopiranoside	4-0-alfa-D-glucopiranosil-D-glucosio	4-0-beta-D-galattopiranosil-D-glucosio	4-0-beta-D-glucopiranosil-D-glucosio
L'acido linolenico:	e' un acido grasso con due doppi legami	e' un acido grasso con un doppio legame	e' un acido grasso con quattro doppi legami	e' un acido grasso con tre doppi legami
Si definisce nutriente:	Qualsiasi sostanza presente in un alimento	Qualsiasi sostanza che venga introdotta con la dieta	Il componente dell'alimento che viene digerito	Ogni componente che viene utilizzato dall'organismo
Il germe della cariosside è ricco di:	Proteine	Amido	Cellulosa	Acidi grassi essenziali

Quale tra i seguenti prodotti è ottenuto dalla lavorazione della soia:	Gombo	Cicerchie	Tofu	Fave
Sono un fattore antinutrizionale dei legumi:	Fitati	Lisina	Metionina e cisteina	Glucosidi
Quale di queste vitamine non fa parte del gruppo delle idrosolubili?:	tiamina	retinolo	cianocobalamina	biotina
Quali, tra i sottoindicati alimenti, contengono basse quantità di ossalati?:	Mele	Spinaci	Cacao	Noci
Il latte è un alimento indicato solo per i bambini, le persone anziane ed i malati?:	No, è un ottimo alimento per tutti	Sì, gli adulti ne possono fare a meno	È sconsigliabile per tutti per evitare intolleranze	Il latte non può essere considerato un alimento
Nell'uomo l'acido urico proviene dal metabolismo di quali sostanze?:	Basi puriniche	Basi pirimidiniche	Aminoacidi	Steroidi
La deficienza di ferro può essere secondaria a:	Gravidanze multiple	Prematurità	Anemia	Tutte
Quali alimenti sono buone fonti di manganese?	Cereali raffinati	Caffè	Prodotti lattiero-caseari	Frutta secca

