

## **Instrucciones**

**Repasar el tema de alergias alimentarias.**

**Realizar el test que se adjunta, se colgarán las soluciones el día 24/03/2020.**

1. La definición de intolerancia es...
  - a) Reacción adversa del organismo que afecta al metabolismo del mismo.
  - b) Reacción adversa del sistema inmune de una persona ante la ingesta de un alimento o componente del mismo.
  - c) Ambas son correctas.
  
2. Identifica cuál de las siguientes afirmaciones es falsa.
  - a) Las intolerancias alimentarias van asociadas a desórdenes del peso.
  - b) Las intolerancias alimentarias pueden causar la muerte.
  - c) Las intolerancias alimentarias se identifican mediante el test de Alcat.
  
3. Podemos afirmar que en la alergia secundaria a alimentos independientes...
  - a) El alimento provoca sensibilización y reacción clínica.
  - b) El alimento provoca reacción clínica pero no sensibilización.
  - c) El alimento no provoca ni reacción clínica ni sintomatología, necesita un factor o interruptor.
  
4. ¿Cuáles son los pasos para diagnosticar una alergia?
  - a) Historia clínica, no tomar antihistamínicos antes de las pruebas cutáneas y utilizar los métodos de diagnóstico necesarios.
  - b) Tomar antihistamínicos antes de las pruebas cutáneas y utilizar los métodos de diagnóstico necesarios.
  - c) Historia clínica y método de diagnóstico necesario.
  
5. ¿Cuáles son los síntomas que puede producir una alergia por orden de gravedad?
  - a) Sintomáticos, subclínicos, latentes y potenciales.
  - b) Gastrointestinales, cutáneos, respiratorios y shock.
  - c) Ambas son correctas.

6. Indica cuál de estas afirmaciones es correcta.
- a) La alergia a la leche es lo mismo que la intolerancia a la lactosa.
  - b) La alergia a la leche es distinta de la intolerancia a la lactosa.
  - c) La alergia a la leche es lo mismo que la galactosemia.
7. ¿Cómo se debe facilitar la información sobre alérgenos al consumidor en alimentos no envasados en un self service?
- a) En la lista de ingredientes
  - b) Oralmente
  - c) Rotulada en carteles
8. Si en una carta de un restaurante nos encontramos con este símbolo  ¿qué significa?
- a) Que el plato contiene guisantes.
  - b) Que el plato contiene apio.
  - c) Que el plato contiene soja.
9. ¿Qué significa este símbolo en la etiqueta de un alimento? 
- a) Que contiene cacahuete.
  - b) Que contiene frutos de cáscara.
  - c) Que contiene altramuces.
10. ¿Qué significa este símbolo en la etiqueta de un alimento? 
- a) Que contiene gluten
  - b) Que contiene cereales
  - c) Que contiene soja
11. La celiacía es...
- a) Un tipo de alergia al gluten
  - b) Un tipo de intolerancia al gluten
  - c) Un tipo de intolerancia a la harina de trigo.

**12.** ¿A qué se denominará alimento “sin gluten”?

- a) A alimentos que no contengan nada de gluten.
- b) A alimentos que contengan menos de 20mg de gluten por Kg de alimento.
- c) A alimentos que contengan más de 20mg de gluten por Kg de alimento.

**13.** ¿Cuáles de las recomendaciones que pueden seguir los intolerantes al gluten es falsa?

- a) No consumir artículos sin etiqueta.
- b) No tomar productos que contengan trigo, cebada, avena, centeno y derivados.
- c) Freír alimentos sin gluten en aceite usado para freír cualquier otro alimento.

**14.** ¿Qué es el test de alcat?

- a) Un test que se utiliza para detectar intolerancias a muchos alimentos.
- b) Un test que se utiliza para detectar alergias a alimentos.
- c) Un test que se utiliza para detectar alergias e intolerancias a alimentos.

**15.** ¿Cuál es la causa de la intolerancia a la lactosa?

- a) Reacción a las proteínas de la leche.
- b) Déficit de enzima lactasa.
- c) Ambas son correctas

**16.** ¿Cuándo podemos utilizar la denominación “sin lactosa”?

- a) Cuando el alimento posee menos del 0.01% de lactosa.
- b) Cuando el alimento contiene menos del 0.1% de lactosa.
- c) Cuando el alimento contiene menos del 1% de lactosa.

**17.** ¿Un alérgico a la leche podría tomar un postre hecho a base de leche?

- a) Si
- b) No
- c) Sólo si está hecho con leche sin lactosa.

- 18.** ¿Si en una etiqueta encontramos la mención “Puede contener gluten” qué significa?
- a)** Que el alimento tiene una cantidad de gluten inferior al 20mg de gluten por Kg de alimento
  - b)** Que el alimento contiene gluten
  - c)** Que no podemos asegurar que el alimento no contenga gluten aunque no esté elaborado con gluten.
- 19.** ¿Cómo debemos facilitar la información sobre alérgenos al consumidor de una pizza cuando la pide por teléfono para que se la envíen a su domicilio?
- a)** Por teléfono cuando nos llama.
  - b)** En la caja que va a recibir el consumidor en su casa
  - c)** Ambas son correctas.
- 20.** Indica cuál de las siguientes afirmaciones es correcta.
- a)** Los productos sin lactosa son aptos para las personas con galactosemia
  - b)** Los productos con bajo contenido de lactosa no son aptos para las personas con galactosemia
  - c)** Ambas son correctas.